

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

Одобрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
«ДЮСШ «Смена»
_____ В.П. Воронин
«__» _____ 20__ г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ И УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тип программы – модифицированная
Возраст обучающихся – 8-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Составили:
тренеры-преподаватели
Шаверова Екатерина Викторовна
Шаверов Александр Евгеньевич
Кулакова Яна Игоревна
Малинчева Екатерина Сергеевна

Воркута
2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Тематическое планирование. Содержание учебного материала	11
3. Методическое обеспечение образовательной программы	60
4. Учебно-методический комплект	67
5. Список использованной литературы	114

Пояснительная записка

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире, он вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Баскетбол – это высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Образовательная программа дополнительного образования детей по баскетболу «Оранжевый мяч» (далее Программа) составлена в соответствии с Законами Российской Федерации и Республики Коми «Об образовании», Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Уставом МБОУ ДОД «ДЮСШ «Смена».

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по баскетболу в ДЮСШ.

Программа предназначена для: педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей учреждений физкультурно-спортивной направленности; детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиены, психологии.

Программа составлена на основе примерной программы по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, дополнительной образовательной программы по баскетболу МБОУ ДОД «ДЮСШ «Смена», рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (М. – 2004 г.).

Программа адаптирована под местные условия (район Крайнего Севера, длительность зимнего периода) с учетом многолетней подготовки баскетболистов, особенности формирования их двигательной функции и продиктована необходимостью подготовки спортсменов второго взрослого разрядов.

Актуальность Программы.

Предлагаемая Программа ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в данный период времени, она будет способствовать оказанию существенной помощи в восполнении двигательной активности детей школьного возраста в воспитании и совершенствовании физических и умственных способностей, в сплочении детского коллектива, в приобщении к общечеловеческим ценностям.

Новизна Программы состоит в том, что:

- изменена структура Программы, в соответствии с едиными требованиями к программам дополнительного образования;
- внесены изменения и дополнения в учебно-тематический план;
- изменена расцасовка учебно-тематического плана;
- разработаны новые критерии оценки.

Программа, являясь образовательным маршрутом для обучающихся реализует следующие функции:

- *обучающую* – направленную на повышение уровня образования в области физической культуры и спорта;

- *развивающую* – направленную на стимулирование положительных изменений в психофизическом развитии детей, поддержку стремления и самосовершенствованию, развитию творческих способностей;
- *воспитательную* – способствует формированию личности соответствующих воспитанию целям воспитания;
- *диагностическую* – позволяющую получить и использовать значимую информацию о становлении и развитии личности спортсмена;
- *оздоровительную* – направленную на формирование здорового образа жизни;
- *социально-реабилитационная и адаптационная* – позволяющая занять достойное место в социуме обеспечивающему ребенку умение решать реальные жизненные проблемы, становиться активным членом сообщества, приобретать качества гражданина полезного для своего общества.

Освоение содержания Программы осуществляется на основе:

- основополагающих принципов:

- 1) *Принцип комплексного подхода* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- 2) *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- 3) *Принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В Программе осуществлена связь со школьными предметами, такими как: математика, русский язык (курс «Словесность»), ОБЖ, физическая культура, биология (курс «Анатомия»), география, история.

Цель и задачи Программы

МБОУ ДОД «ДЮСШ «Смена», являясь учреждением дополнительного образования детей, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям детей. Исходя из задач ДЮСШ, целью образовательной программы является: *создание образовательной среды для формирования компетентности ребенка в сфере физической культуры и спорта средствами баскетбола.*

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и *предполагает решение следующих задач:*

✦ *Обучающих:*

- сформировать специальные знания, умения и навыки по определенному программой содержанию;
- сформировать физическую культуру личности, морально-волевых качеств;
- подготовить инструкторов – общественников и судей по баскетболу;
- научить двигательным навыкам, технике и тактике игры в баскетбол, подготовка юных спортсменов;

- научить командной игровой деятельности, бойцовским качествам.

✧ *Развивающих:*

- развить личность, отличающую мобильностью, динамизмом, готовую к сознательному выбору и освоению профессиональных образовательных программ;
- развить личность, способную к саморазвитию и самопознанию;
- развить личность, способную самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, способную проводить рефлексии деятельности;
- развить способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства;
- содействовать целенаправленному, гармоничному, физическому и духовному развитию личности;
- развить практические и теоретические умения и навыки, необходимые для игры в баскетбол;
- развивать двигательные и творческие способности, внимание, память, мышление, реакцию.

✧ *Воспитывающих:*

- воспитать заботливое отношение у обучаемых к здоровью;
- воспитать дисциплинированных, инициативных, трудолюбивых, смелых, уверенных в своих силах спортсменов;
- выработать привычку самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- сформировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

✧ *Оздоровительных:*

- постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышения уровня работоспособности;
- формирование у детей навыка организации здорового образа жизни;
- формирование представления о престижности высокого уровня здоровья;
- повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Подготовка игроков по баскетболу делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

1 этап – проходит в группах начальной подготовки и длится три года (1, 2, 3 год обучения).

Цель – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям и формирование стойкого интереса к баскетболу.
2. Выявление задатков и способностей детей
3. Утверждение здорового образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости – для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в баскетбол.

8. Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных нормативов.

II этап – проходит в учебно-тренировочных группах и длится пять лет (1, 2, 3, 4, 5 год обучения по программе). Этап углубленной подготовки и совершенствования.

Цель – максимальное развитие технико-тактического потенциала обучающихся.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Повышение максимального уровня общей физической подготовленности. Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре.
3. Освоение новых движений различной координационной сложности.
4. Отработка тактических комбинаций и связок.
5. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
6. Освоение методики проведения учебно-тренировочного занятия и судейства соревнований.
7. Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных нормативов.
8. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов.

Этапы реализации Программы

Год обучения, возраст	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год	Наполняемость группы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий	Формы проведения занятия	Результат
I этап НП (общая физическая подготовка)							
1 (8-9 лет)	6	234	15	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполнение контрольных нормативов, выполн. III юн. разр. – 90 %
2 (9-10 лет)	9	351	15	3	3 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	
3 (10-11 лет)	6	351	15	3	3 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	
II этап УТП (специальная физическая подготовка)							
1 (12-13 лет)	12	468	15	4	3 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр.норм., II юн. разряд – 50 %
2 (13-14 лет)	12	468	12-15	4	3 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр.норм., II юн. разряд – 100 %
3 (14-15 лет)	18	702	12	6	3 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр.норм., I юн. разряд – 50 %

4 (15-16 лет)	18	702	10-12	6	3 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр.норм., I юн. разряд – 100 %, III взр. разр. –50%
5 (16-17 лет)	18	702	10	6	3 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр.норм., III взр. разр. – 100 %, II взр. разр. –80 % судья по спорту, инструктор- общественник

Характеристика Программы

Тип программы - дополнительная образовательная.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Классификация:

- по сложности – многоуровневая;
- по структуре – спортивно – оздоровительная;
- по признаку «обще-профессиональное» - специализированная.
- по возрастному принципу – разновозрастная;
- по масштабу действий – учрежденческая;
- по срокам реализации – долгосрочная (8 лет);
- по форме реализации – детское объединение;
- по половому признаку – комбинированная (мальчики +девочки).

Организационно-педагогические основы обучения

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 8 лет, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической, специально-физической и психологической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса. Возраст обучающихся на начало освоения программы 8-9 лет, завершение обучения в возрасте 17 лет. Набор детей в группы начальной подготовки (НП) - I года обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного письменного заявления родителей (законных представителей) и желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Зачисление детей в группы 2, 3 и последующих годов обучения (как исключение) производится на основании письменного заявления родителей, заявления обучающегося (достигшего возраста 14 лет), медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка с указанием возможности заниматься баскетболом, а также индивидуального тестирования ребенка, дающего право на зачисление в группу не первого года обучения. Продолжительность занятий с воспитанниками 45 минут (требования СанПиН 2.4.4. 1251-03; см. «Этапы реализации Программы»). Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки обучающихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности, эффективности игровых действий.

Обучающийся может быть отчислен из группы в связи с выездом родителей за пределы города, по состоянию здоровья, по желанию детей и родителей на основании личного заявления родителей (законных представителей).

В процессе обучения все обучающиеся проходят два раза в год медицинский осмотр по программе Министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Расписание занятий определяет тренер-преподаватель с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и учета установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждается администрацией ДЮСШ. Занятия проводятся как в I, так и во II смену, но не ранее чем через час после окончания занятий в общеобразовательной школе.

Формы учебных занятий:

- учебно-тренировочная;
- соревнования (особый вид деятельности для обучения детей);
- практикум;
- семинары.

Методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).

Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).

Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Методы организации обучающихся:

- фронтальный;
- поточный;
- проходной;
- групповой;
- круговой;
- метод индивидуальных заданий.

Ожидаемые результаты и способы их проверить

Модель выпускника

В процессе обучения баскетболу у спортсмена формируется полное представление о выбранном виде спорта, необходимые знания о правилах баскетбола, опыт взаимодействия с окружающими людьми, о влиянии физических упражнений на организм человека, об обеспечении безопасной жизнедеятельности. Происходит формирование таких качеств, как

внимательность, координация, самостоятельность, терпеливость и другие, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества.

Личностно – значимые качества баскетболиста:

- творческий человек;
- человек умеющий совершенствоваться;
- физически развит;
- ведущий здоровый образ жизни;
- терпимый и открытый в отношении к людям;
- готовый к увеличению игрового мастерства;
- умеющий слушать, запоминать, повторять;
- коммуникативный.

*Выпускник – носитель суммы:
Специальных знаний*

- основ истории развития физической культуры в России, особенностей развития баскетбола;
- о разнообразных формах двигательной активности, умело использующий эти формы для совершенствования индивидуальных физических способностей;
- о функциональной направленности физических упражнений, их образовательном и воспитательном значении;
- о правилах судейства соревнований.

Специальных умений

- технически - грамотно осуществлять технико-тактические действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- самостоятельно организовать и провести занятия различной функциональной направленности;
- самостоятельно изучать физические упражнения и двигательные действия;
- самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, проводить рефлексию деятельности;
- отличаться мобильностью, динамизмом, готовностью к сознательному выбору и освоению профессиональных образовательных программ;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях.

Для определения результатов и качества освоения Программы проводится система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль за уровнем знаний, умений и навыков детей.

Уровень освоения программы определяется по 5-бальной системе (5,0-4,0 – высокий, 3,9-3,0 – средний, 2,9 и ниже – низкий).

Уровень воспитанности определяется по диагностике уровня воспитанности (см. УМК).

Схема педагогического контроля

Период	Виды	Цель	Содержание	Формы, методы
Сентябрь	Вводный «стартовый»	-Анализ возможностей детей в начале цикла обучения. -Определение физической и	-Определение уровня знаний о спорте, виде образовательной деятельности.	Беседа.

		психической готовности к обучению	-Определение уровня физической подготовленности. -Определение уровня воспитанности.	Контрольные нормативы по ОФП, СФП. Педагогический тест.
С октября по апрель По завершению контроля	Текущий	-Определение уровня ЗУН по отдельным разделам -Определение уровня воспитанности -Определение уровня сформированности детского коллектива -Коррекция, ликвидация пробелов ЗУН	-Теоретические знания по всем разделам УТП. -Владение специальной терминологией. -Техническая подготовка.	Наблюдение, тестирование. Беседа. Контрольные упражнения. Педагогический тест. Педагогический наблюдение Повторные тесты, контрольные упражнения.
Ноябрь, декабрь	Промежуточный	-Оценка успешности продвижения обучающихся для определения уровня знаний, умений и навыков	-Теоретические знания (физическая подготовка). -Владение специальной терминологией. -Физическая подготовка.	Беседа. Наблюдение Контрольные нормативы по ОФП, СФП.
Апрель	Рубежный	Определение уровня освоения программы с целью перевода обучающихся в группу следующего года обучения	-Теоретическая подготовка. -Физическая, технико-тактическая, инструкторско-судейская подготовка.	Беседа. Контрольные нормативы, соревнования.
Май Май	Итоговый	Определение уровня освоения образовательной программы детьми по завершению обучения по всей программе	-Теоретические знания. -Владение специальной терминологией. Практические умения и навыки: -Физическая подготовка. -Техническая подготовка. -Сведение результатов освоения детьми образовательной программы.	Наблюдение. Контрольные нормативы по ОФП, СФП. Контрольные упражнения, соревнования. Анализ.

По итогам результатов аттестации обучающегося по программе, ему присваивается звание "Юный спортивный судья" и спортивный разряд – 2 взрослый. Выдается квалификационная книжка и свидетельство об окончании ДЮСШ. Обучающиеся по окончании могут поступить в высшие учебные заведения (Институты физической культуры, Институты и Академии военной направленности и т.д.), так как физически и морально – психологически готовы для осуществления профессиональной деятельности в этих областях.

В основе реализации образовательной программы находится *учебно-тематический план*, который включает в себя основные темы программы и их продолжительность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Сводный учебно-тематический план

Группы	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Соревнования	Аттестация обучающихся	Итого
НП – 1 г.о.	2	4	5	4	5	-	2	1	-	-	-	23
практика	-	77	43	40	20	12	12	3	-	-	4	211
итого	2	81	48	44	25	12	14	4	-	-	4	234
НП – 2 г.о.	2	9	9	7	5	-	7	2	-	-	-	41
практика	-	86	77	52	42	24	14	11	-	-	4	310
итого	2	95	86	59	47	24	21	13	-	-	4	351
НП – 3 г.о.	2	8	8	8	6	-	5	2	-	1	-	40
практика	-	70	72	49	42	32	14	12	-	16	4	311
итого	2	78	80	57	48	32	19	14	-	17	4	351
УТ – 1 г.о.	2	7	7	7	6	-	3	2	2	1	-	37
практика	-	111	108	51	44	26	14	16	11	46	4	431
итого	2	118	115	58	50	26	17	18	13	47	4	468
УТ – 2 г.о.	2	6	5	6	6	-	4	2	4	1	-	36
практика	-	104	103	56	51	26	8	18	14	48	4	432
итого	2	110	108	62	57	26	12	20	18	49	4	468
УТ – 3 г.о.	2	8	8	6	8	-	-	4	4	-	-	40
практика	-	156	168	87	84	40	19	16	22	66	4	662
итого	2	164	176	93	92	40	19	20	26	66	4	702
УТ – 4 г.о.	2	7	7	6	5	-	-	2	6	-	-	35
практика	-	121	127	123	121	43	20	18	20	70	4	667
итого	2	128	134	129	126	43	20	20	26	70	4	702
УТ – 5 г.о.	2	6	5	5	7	-	-	2	4	-	-	31
практика	-	106	113	143	135	50	20	14	16	70	4	671
итого	2	112	118	148	142	50	20	16	20	70	4	702

**Учебно-тематический план
1 года обучения (6 часов в неделю),
этап начальной подготовки**

Задачи:

Обучающие:

- 1.Привитие интереса к занятиям по баскетболу;
- 2.Знакомство с основами техники баскетбола;
- 3.Изучение правил игры в мини-баскетбол;
- 4.Обучение первоначальному знанию баскетбольной терминологии.

Развивающие:

- 1.Развитие обучающегося посредством физических упражнений;
- 2.Выявление способностей ребенка к спорту;

Воспитывающие:

- 1.Адаптация к выбранному виду спорта;
- 2.Воспитание волевых качеств – целеустремленности, упорства, инициативности, смелости, решительности, самообладанию и выдержки; *Оздоровительные:*

- 1.Формирование у ребенка культуры здорового образа жизни;
- 2.Ознакомление с правилами поведения в зале, соблюдения режима дня и отдыха, личной и общей гигиены.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	9	120	129
	2.1. Общая физическая подготовка	4	77	81
	2.2. Специальная физическая подготовка	5	43	48
3	Техническая подготовка	4	40	44
4	Тактическая подготовка	5	20	25
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	1	3	4
7	Психологическая подготовка	2	12	14
8	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	23	211	234

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу» (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся.

2. Получение информации о каждом обучающемся, рассказ педагога о себе и традициях в группе.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
4. История возникновения игры в баскетбол.

2. Физическая подготовка (129 часов).

2.1 Общая физическая подготовка (81 час).

Теория (4 часа).

1. Основы медико-физиологических качеств.
2. Представление о культуре движений.
3. Закаливание юного организма.
4. Понятие о строевой подготовке. Общая спортивная терминология.

Практика (77 часов).

1. Строевые упражнения (команды для управления группой).
2. Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). Упражнения для мышц туловища и шеи, рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для стоп. Различные прыжковые упражнения.
3. Акробатические упражнения (перекаты, группировки).
4. Легкоатлетические упражнения (бег, метания теннисного мяча на дальность). Подвижные игры «Салки», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и т.д. (см. УМК).
5. Многоборье (спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах).

2.2. Специальная физическая подготовка (48 часов).

Теория (5 часов).

1. Понятие о физических качествах, необходимых баскетболисту.
2. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений.
3. Баскетбольная терминология.

Практика (43 часа).

1. Упражнения для развития быстроты (по зрительному сигналу, с изменением способа передвижений и направления движения). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Мяч ловцу», различные эстафеты.
2. Упражнения для воспитания скоростно- силовых качеств (одиночные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов; спрыгивания со скамейки с последующим подпрыгиванием вверх; прыжки со скакалкой; прыжки с преодолением препятствий).
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча (упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами; сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой).

3. Техническая подготовка (44 часа).

Техника нападения (26 часов)

Теория (2 часа).

1. Основы техники владения мячом.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (24 часа).

1. Передвижения (ходьба, бег, передвижения приставным шагом; прыжки толчком с одной или с двух ног, остановки и повороты; стойка баскетболиста).
2. Владение мячом (ловля, держание и передача мяча; броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча; ведение мяча с высоким отскоком по прямой, со средним отскоком, с изменением направления).

Техника защиты (18 часов)

Теория (2 часа).

1. Основы техники защитных действий.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (16 часов).

1. Техника защиты (стойка баскетболиста, передвижения).
2. Техника овладения мячом (вырывание и выбивание мяча).
3. Противодействие ведению мяча.
4. Противодействие передаче.
5. Противодействие броску.

4. Тактическая подготовка (25 часов).

Тактика нападения (13 часов)

Теория (3 часа).

1. Основы тактики игры в баскетбол.

Практика (10 часов).

1. Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

Тактика защиты (12 часов)

Теория (2 часа).

1. Основы элементов тактики защиты.

Практика (10 часов).

1. Применение стойки и защитных передвижений в зависимости от действия нападающего.

5. Интегральная подготовка (12 часов).

1. Чередование упражнений на развитие общей физической подготовки и специальных физических качеств.
2. Многократное выполнение технических приемов.
3. Подвижные игры.
4. Учебные игры.

6. Восстановительные мероприятия (4 часа).

Теория (1 час).

1. Понятие о здоровом образе жизни.

2. Основы гигиены (гигиенические требования к занятиям спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).
3. Понятие о режиме и его значение в жизни человека.

Практика (3 часа).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

7. Психологическая подготовка (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность).

Практика (12 часов).

1. Введение в занятия психологических умений и навыков.
2. Обучение способности расслабиться, концентрации внимания, повышения внимания.
3. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки.
4. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
5. Релаксационные занятия.
6. Развивающие игры.

8. Аттестация обучающихся (4 часа).

Теория (0,5 часа).

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика (3,5 часа).

1. Определение стартового уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения.

Физические способности	Контрольные упражнения	Девочки, возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 20м (в сек.)	8	4,9	4,8	4,6
		9	4,9	4,6	4,4
		10	4,9	4,6	4,4
Выносливость	Челночный бег, 40сек. (в метрах)	8	140	150	154
		9	151-154	155-160	161 и более
		10	151-154	156-167	168 и более
Скоростно силовые	Прыжки в длину с места (в см)	8	140-147	148-159	160 и более
		9	142-154	155-160	170 и более
		10	142-159	160-174	175 и более
Силовые	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	8	3	5	7
		9	4	6	8
		10	5	7	9

Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 20м (в сек.)	8	4,9	4,8	4,6
		9	4,7	4,5	4,4
		10	4,5	4,3	4,0
Выносливость	Челночный бег, 40сек. (в метрах)	8	140	150	154
		9	150	156	162 и более
		10	156	164	170 и более
Скоростно силовые	Прыжки в длину с места (в см)	8	145-154	154-159	165 и более
		9	165-167	168-171	175 и более
		10	168-171	171-179	185 и более
Силовые	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	8	3	5	7
		9	4	6	8
		10	5	7	9

2. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
3. Контрольные упражнения для определения уровня физической и технической подготовленности обучающихся (2 раза в год, см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу первого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Основы личной гигиены юного спортсмена.
3. Необходимый минимум знаний о правилах мини-баскетбола.
4. Терминологию баскетбола.

2. Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Основные технические элементы баскетбола (ловля, передача, ведение мяча, а также противодействие данным приемам).
2. Остановки и повороты на месте и в движении.
3. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча.

3. Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений.

**Учебно-тематический план
2 года обучения (9 часов в неделю),
этап начальной подготовки**

Задачи:

Обучающие:

1. Продолжить привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом.
2. Закрепить у детей первоначальное знание терминологии.
3. Изучить правила игры в мини-баскетбол.
4. Изучить основы тактического построения игры.

Развивающие:

1. Развить специальные физические качества.
2. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.
3. Продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитывающие:

1. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.
2. Научить ребенка работать самостоятельно.
3. Сформировать детский коллектив.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	18	163	181
	2.1 Общая физическая подготовка	9	86	95
	2.2 Специальная физическая подготовка	9	77	86
3	Техническая подготовка	7	52	59
4	Тактическая подготовка	5	42	47
5	Интегральная подготовка	-	24	24
6	Восстановительные мероприятия	2	11	13
7	Психологическая подготовка	7	14	21
8	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	41	310	351

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Знакомство с задачами на учебный год.

2. Знакомство с историей ФК и спорта в России.
3. Техника безопасности на занятиях.
4. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

2. Физическая подготовка (181 час).

2.1 Общая физическая подготовка (95 часов).

Теория (9 часов).

1. Понятие о физической подготовке.
2. Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия.
3. Роль физических упражнений в жизни человека.

Практика (86 часов).

1. Строевые упражнения (расчет в строю, повороты, выравнивание строя, перестроения, переход с шага на бег и с бега на шаг).
2. Гимнастические упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи: с предметами и без предметов, с гимнастическими палками, гантелями, висы, упоры, лазание по канату; упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки, подскоки, бег, прыжки, приседания, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, упражнения со скакалкой).
3. Акробатические упражнения (группировки в приседе, сидя, лежа на спине перекаты вперед-назад, стойки на лопатках, кувырки, мост с помощью партнера и самостоятельно).
4. Легкоатлетические упражнения (бег, бег с ускорениями 40м, 50м, 60м, эстафетный бег, бег с чередованием ходьба-бег до 400 м, кросс до 1000 м, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча с места, толкание ядра весом до 5 кг).
5. Многоборье (спортивные игры: гандбол, волейбол, многобол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры).

2.2 Специальная физическая подготовки (86 часов).

Теория (9 часов).

1. Основы физических качеств, необходимых баскетболисту.
2. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений на занятиях.
3. Спортивная терминология.

Практика (77 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:
 - по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью до 30 м (с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии); стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
 - бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег (отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
 - бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, поворот на 360° и т.д.
 - подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Бегуны», «Мяч ловцу», различные эстафеты.
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:
 - упражнения с отягощениями (передачи набивным мячом различными способами).

- одиночные и серийные прыжки, подпрыгивания на месте на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии, разнообразные прыжки на скакалке, прыжки с места вперед-вверх, назад вверх отталкиваясь одной (двумя) ногами.
- приседания в максимально быстром темпе сериями 2x10, выпрыгивания из полуприседа сериями 2x10, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, подскоки и прыжки на двух ногах.
- ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.
- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.
- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, поворота на 360°.
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.
- подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Соревнования тачек», «Перетягивание в парах».

3. Упражнения для воспитания специальной координации:

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия.
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжков.
- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.
- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

4. Упражнения для развития специальной выносливости (для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности):

- прыжковые, беговые упражнения; специальные циклические и скоростно-силовые упражнения.
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.
- отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер.
- упражнения с резиновым амортизатором – стоя спиной к стене, упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую.

- поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

3. Техническая подготовка (59 часов).

Техника нападения (29 часов)

Теория (3 часа).

1. Основы техники владения мячом.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (26 часов).

1. Техника передвижения (сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения).
2. Техника владения мячом:
 - ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли.
 - передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении, передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполнения передач мяча с различными способами передвижения.
 - броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Броски из различных точек, разно удаленных от щита.
 - ведение мяча, перевод мяча под ногой, за спиной. Чередование различных способов ведения.

Техника защиты (30 часов)

Теория (4 часа).

1. Освоение структуры техники выполнения технических приемов в баскетболе.

Практика (26 часов).

1. Техника передвижения (сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите).
2. Техника овладения мячом:
 - накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске в прыжке.
 - накрывание мяча при броске одной рукой из под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.
 - овладение мячом при розыгрыше мяча.

4. Тактическая подготовка (47 часов).

Тактика нападения (23 часа)

Теория (3 часа).

1. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
2. Основы элементов тактики нападения баскетболиста.

Практика (20 часов).

1. Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

Тактика защиты (24 часа)

Теория (2 часа).

1. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
2. Основы элементов тактики защиты.
3. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика (22 часа).

1. Техника передвижений, стойка баскетболиста, овладение мячом; вырывание мяча, выбивание мяча.
2. Применение защитной стойки и передвижений в зависимости от расположения и действий нападающих.

5. Интегральная подготовка (24 часов).

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов (указанных в программе).
2. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами.
3. Учебные игры включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.
4. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач.
5. Соревнования. Проводятся согласно плану мероприятий.

6. Восстановительные мероприятия (13 часов).

Теория (2 часа).

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
2. Режим дня, питание.
3. Гигиена тренировочного процесса.

Практика (11 часов).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления

7. Психологическая подготовка (21 час).

Теория (7 часов).

1. Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность).

Практика (14 часов).

1. Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления.
2. Тренинг на выявление и формирование технических или иных личностных качеств обучающихся.
3. Развивающие игры и состязания.

8. Аттестация обучающихся (4 часа).

Теория (0,5 часа).

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика (3,5 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся (2 раза в год).
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки (см. УМК).
3. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу второго года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. О причинах травматизма и правила их предупреждения.
2. Терминологию баскетбола.
3. Основы правил игры в баскетбол.

2. Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Основные технические элементы баскетбола (ведение по прямой: правой, левой рукой; передача двумя руками от груди, бросок одной рукой с места).
2. Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча.

3. Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений.

**Учебно-тематический план
3 года обучения (9 часов в неделю), этап начальной подготовки**

Задачи:

Обучающие:

1. Продолжить привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом.
2. Закрепить у детей первоначальное знание терминологии.
3. Изучить правила игры в мини-баскетбол.
4. Изучить основы тактического построения игры.

Развивающие:

1. Развить специальные физические качества.
2. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.
3. Продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитывающие:

1. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.
2. Научить ребенка работать самостоятельно.
3. Сформировать детский коллектив.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	16	142	158
	2.1 Общая физическая подготовка	8	70	78
	2.2 Специальная физическая подготовка	8	72	80
3	Техническая подготовка	8	49	57
4	Тактическая подготовка	6	42	48
5	Интегральная подготовка	-	32	32
6	Восстановительные мероприятия	2	12	14
7	Соревнования	1	16	17
8	Психологическая подготовка	5	14	19
9	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	40	311	351

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Знакомство с задачами на учебный год.
2. Знакомство с историей ФК и спорта в России.
3. Техника безопасности на занятиях.
4. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

2. Физическая подготовка (158 часа).

2.1 Общая физическая подготовка (78 часов).

Теория (8 часов).

1. Роль физической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.

Практика (70 часов).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, с гантелями, с набивными мячами).
 - упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания. Лазание по канату.
 - упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов (наклоны влево, вправо, вперед, назад, повороты головы).
 - упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег).
 - упражнения набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения со скакалкой.
 - прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, опорные прыжки.
3. Акробатические упражнения:
 - группировки в приседе, сидя, лежа на спине, подготовительные упражнения «мост» (у гимнастической стенки, с помощью партнера и самостоятельно, «колесо» вправо, влево).
 - перекаты из различных исходных положений (сидя, из упора присев, из основной стойки) вперед, назад.
 - стойки на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, стойка на руках с опорой ногами о стенку.
 - кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами; кувырок назад прогнувшись через плечо, соединение нескольких кувырков вперед и назад.
4. Легкоатлетические упражнения:
 - низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
 - бег с ускорениями до 60 м., эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями до 100 м., бег с чередованием ходьба-бег. Медленный бег до 3 мин.- мальчики, до 2 мин.- девочки. Кросс 500 м, 1000 м.
 - прыжки через планку с поворотом на 90-180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места, с разбега.
 - метание теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.
5. Многоборье:
 - спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

- подвижные игры: «Ловцы», «Борьба за мяч», «Салки» и т.д. (см. УМК).
- ходьба на лыжах (основные способы передвижений – повороты, спуски, подъемы, торможение). Эстафеты на лыжах.
- плавание без учета времени до 2500м вольным стилем.

2.2. Специальная физическая подготовка (80 часов).

Теория (8 часов).

1. Специальная терминология в баскетболе и других видах спорта.
2. Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика (72 часа).

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же но перемещения приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки (одиночные и серийные) толчком одной, двумя с доставанием одной и двумя руками сетки (ориентира).

- выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре высотой до 60 см с отягощением до 5 кг и без отягощения.

- прыжки по наклонной плоскости (выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы) с максимально быстрым отталкиванием.

- разнообразные прыжки на скакалке, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

- упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами(до 5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке.

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного)на дальность.

3. Упражнения для воспитания специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу (ускорение, остановка, имитация передачи).

- упражнения с баскетбольными мячами у стены (ловля после поворота, после прыжка, смены мест с партнером).

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после кувырков, ускорения.

- передачи баскетбольного мяча на быстроту, точность и правильность выполнения (при выполнении упражнения необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений, например после кувырка или прыжка на 360°).

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, используя баскетбольный мяч.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, скоростно-силовые, прыжковые и специально циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения.

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

- бег с остановками и с резким изменением направления.

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.
- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); то же, но опираясь о стену пальцами. Расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается.
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер.
- упражнения с резиновым амортизатором – стоя спиной к стене, упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую.
- поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

3. Техническая подготовка (57 часов).

Техника нападения (28 часов).

Теория (4 часа).

1. Значение техники владения мячом
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (24 часа).

1. Техника передвижений:

- сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения в условиях, приближенным к игровым (рывки, остановки, прыжки).

2. Техника владения мячом:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180°. Передача мяча назад в движении, передача крюком. Передача мяча из-за спины, одной рукой после ведения.

- броски мяча одной рукой с места разворотом вправо, влево. Добивание мяча в корзину. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

- обманные действия (финты на передачу, на ведение, на бросок, сочетание двух финтов).

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников.

Техника защиты (29 часов).

Теория (4 часа).

1. Значение защиты в баскетболе.

2. Понятия о видах систем защиты в баскетболе.

Практика (25 часов).

1. Техника передвижений:

- сочетания способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника овладения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;

- ловля в прыжке и в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;

- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, от кольца.

4. Тактическая подготовка (48 часов).

Тактика нападения (26 часов).

Теория (4 часа).

1. Основы элементов тактики нападения в баскетболе.

Практика (22 часа).

1. Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

Тактика защиты (22 часа).

Теория (2 часа).

1. Основы элементов тактики защиты.

2. Единство техники и тактики игры.

Практика (20 часов).

1. Применение стойки защитника и передвижений в зависимости от расположения и действий нападающих.

2. Техника передвижений, стойка баскетболиста, овладение мячом (вырывание, выбивание).

5. Интегральная подготовка (32 часа).

1. Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

5. Чередование индивидуальных действиях при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч.

6. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры.

8. Календарные игры (с установкой на игру и последующим разбором).

6. Восстановительные мероприятия (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Режим дня, питание.
3. Гигиена тренировочного процесса.

Практика (12 часов).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

7. Психологическая подготовка (19 часов).

1. Проведение психологических тестов на выявление лидеров коллектива, Психологической совместимости членов команды, взаимодействие Тренера с членами коллектива.
2. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

8. Соревнования (17 часов).

Теория (1 час).

1. Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке.

Практика (16 часов).

1. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях.

9. Аттестация обучающихся (4 часа).

Теория (0,5 часа).

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика (3,5 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся (2 раза в год).
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки (см. УМК).
3. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу третьего года обучающийся будет:

1. Знать:

1. Режим питания при регулярных учебно-тренировочных занятиях.
2. Правила мини-баскетбола.

2. Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Выполнять основные технические элементы баскетбола (ведение мяча с изменением направления правой, левой рукой, передачу одной рукой, бросок одной рукой, после остановкой прыжком).
2. Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча.

3. Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений.

**Учебно-тематический план
4 года обучения (12 часов в неделю),
1 год учебно-тренировочного этапа**

Задачи:

Обучающие:

1. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.
2. Изучить основы тактических групповых взаимодействий.
3. Изучить основы индивидуальной работы по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов.

Развивающие:

1. Сформировать игровой командный стиль.
2. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.
3. Продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитывающие:

1. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.
2. Диагностика уровня воспитанности.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	14	219	233
	2.1 Общая физическая подготовка	7	111	118
	2.2 Специальная физическая подготовка	7	108	115
3	Техническая подготовка	7	51	58
4	Тактическая подготовка	6	44	50
5	Интегральная подготовка	-	26	26
6	Восстановительные мероприятия	2	16	18
7	Соревнования	1	46	47
8	Психологическая подготовка	3	14	17
9	Инструкторская и судейская практика	2	11	13
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	37	431	468

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Итоги прошедшего спортивного сезона. Задачи на учебный год.
2. История Олимпийских игр и спорта в России.
3. Техника безопасности.
4. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

2. Физическая подготовка (233 часа).

2.1. Общая физическая подготовка (118 часов).

Теория (7 часов).

1. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена.
2. Средства и методы сохранения здоровья.
3. Вредные привычки и их влияние на здоровье спортсмена.

Практика (111 часов).

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);

- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, веревочку;

- прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами;

- опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекаты лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;

- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо;

- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;

- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения.

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10). Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3 минут - мальчики, до 2 минут – девочки. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250-700 грамм и места и разбега. Толкание ядра весом 3-5 кг. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

5. Многоборье.

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры;

- подвижные игры "Гонки мячей", "Салки", "Вызывай смену", "Охотники и утки", "Ловцы", "Борьба за мяч";

- ходьба на лыжах. Передвижения на скорость 1 – 5 км. Эстафеты на лыжах;

- катание на коньках. Бег на скорость, эстафеты, игры, катание парами, тройками;

- плавание на 2000 – 2500 м вольным стилем без учета времени.

2.2. Специальная физическая подготовка (115 часов).

Теория (7 часов).

1. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке баскетболистов.

Практика (108 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 - прыжок вверх, имитация передачи.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре высотой 50-60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения. Спрыгивания с возвышения 40 –60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально

быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;

- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

3. Упражнения для развития специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель)

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;

- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.

- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;
- упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед –вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры;
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;
- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

3. Техническая подготовка (58 часов).

Техника нападения (28 часов).

Теория (3 часа).

1. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
2. Физическая ответственность-средство сохранения здоровья.
3. Вредные привычки и их влияние на организм спортсмена.

Практика (25 часов).

1. Техника передвижения:

- прыжки толчком одной и двух в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

2. Техника владения мячом:

- ловля мяча. Одной рукой высокого и низкого мяча, одной рукой катящегося мяча, мяча с низкого отскока. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию;
- передача мяча. Одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении. Чередование выполнения изученных способов передач;
- броски мяча. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях у щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Добивание мяча с отскоком от щита;
- ведение мяча. Чередование выполнения различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля. С проходом после финта с обводкой противника;
- обманные действия. С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок – выход.

Техника защиты (30 часов)

Теория (4 часа).

1. Средства и методы сохранения здоровья.

Практика (26 часов).

1. Передвижения:

- стойка защитника с выставленной ногой вперед. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

2. Овладение мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча при броске в корзину.

4. Тактическая подготовка (50 часов).

Тактика нападения (25 часов)

Теория (3 часа).

1. Характеристика основных тактических действий в баскетболе.

Практика (22 часа).

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания способов техники нападения.

2. Групповые действия.

- взаимодействие двух игроков "отдал-вышел". Взаимодействие трех игроков "скрестный ход".

Тактика защиты (25 часов).

Теория (3 часа).

1. Основы элементов тактики защиты.

Практика (122 часа).

1. Индивидуальные действия.

- опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча.

2. Групповые действия.

- противодействие взаимодействию двух игроков "отдал – вышел";
- противодействие взаимодействию трех игроков "скрестный выход".

5. Интегральная подготовка (26 часов).

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, в нападении).

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальных действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскок мяча. Групповые и командные действия в нападении и защите.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в разных направлениях. Ведение мяча различными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, броском в корзину.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

6. Восстановительные мероприятия (18 часов).

Теория (2 часа).

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом.
2. Показания и противопоказания при занятиях баскетболом.
3. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика (16 часов).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

7. Психологическая подготовка (17 часов).

Теория (3 часа).

1. Работа в контакте с психологом клуба (см. УМК).

Практика (14 часов).

1. Развивающие игры и состязания.

8. Инструкторская и судейская практика (13 часов).

Теория (2 часа).

1. Методика судейства учебных игр.

Практика (11 часов).

1. Судейство учебных игр в своей группе.
2. Проведение разминки на занятиях в группе.

9. Соревнования (47 часов).

Теория (1 час).

1. Правила участия в соревнованиях.
2. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика (46 часов).

1. Участие в клубных, городских и республиканских соревнованиях.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся (см. УМК)
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки (см. УМК).
3. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу четвертого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Структуру выполнения технических приемов в движении (передача, бросок).
2. Врачебный контроль и самоконтроль.

2. Уметь:

1. Самостоятельно проводить индивидуальную разминку.
1. Выполнять технические приемы в движении (передача, бросок).
2. Выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.

3. Противодействовать игроку ведущему мяч в зависимости от расположения его по отношению к кольцу.
4. Противодействовать без мяча.

**Учебно-тематический план
5 года обучения (12 часов в неделю),
2 год учебно-тренировочного этапа**

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение основ инструкторско-судейской практики.
2. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.
3. Совершенствование основных технических приемов баскетбола.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.
2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
3. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.

Воспитывающие:

1. Приучение к соревновательным условиям.
2. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	11	207	218
	2.1 Общая физическая подготовка	6	104	110
	2.2 Специальная физическая подготовка	5	103	108
3	Техническая подготовка	6	56	62
4	Тактическая подготовка	6	51	57
5	Интегральная подготовка	-	26	26
6	Психологическая подготовка	4	8	12
7	Восстановительные мероприятия	2	18	20
8	Инструкторская и судейская практика	4	14	18
9	Соревнования	1	48	49
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	36	432	468

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Итоги прошедшего спортивного сезона. Задачи на учебный год.
2. Обзор развития баскетбола в России. Первенство России среди школьников. Участие в них команд города и Республики Коми.

2. Физическая подготовка (218 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (110 часов).

Теория (6 часов).

1. Средства и методы сохранения здоровья.
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.
3. Физическая подготовка.

Практика (104 часа).

1. Строевые упражнения
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;
 - упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);
 - упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;
 - прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, веревочку;
 - прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами;
 - опорные прыжки через препятствия.
3. Акробатические упражнения:
 - группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
 - перекаты лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;
 - кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо;

- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;

- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10). Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3 минут - мальчики, до 2 минут – девочки. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки способом "перешагивание". Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250-700 грамм и места и разбега. Толкание ядра весом 3-5 кг. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

5. Многоборье:

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры;

- подвижные игры "Гонки мячей", "Салки", "Вызывай смену", "Охотники и утки", "Ловцы", "Борьба за мяч".

6. Элементы других видов спорта:

- ходьба на лыжах. Передвижения на скорость 1 – 5 км. Эстафеты на лыжах;

- катание на коньках;

- плавание на 2000 – 2500 м вольным стилем без учета времени.

2.2. Специальная физическая подготовка (108 часов).

Теория (5 часов).

1. Влияние физической подготовки и ее роль в тренировке баскетболистов.

Практика (103 часа).

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 - прыжок вверх, имитация передачи.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре высотой 50-60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения. Спрыгивания с возвышения 40 –60 см с

последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед-вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;

- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

3. Упражнения для воспитания специфической координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель).

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;

- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается. То же, но

опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями;

- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;

- упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;

- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед –вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры;

- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;

- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

3. Техническая подготовка (62 часа).

Техника нападения (30 часов).

Теория (3 часа).

1. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
2. Физическая ответственность – средства сохранения здоровья.
3. Вредные привычки и их влияние на организм спортсмена.

Практика (27 часов).

1. Передвижения:

- стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед);
- передвижения приставными шагами;
- прыжки толчком одной и двух в движении;
- повороты на месте и движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

2. Техника владения мячом.

- ловля мяча. Ловля мяча двумя с низкого отскока. Ловля одной на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении;
- передача мяча одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении;
- броски мяча. Одной сверху в движении, двумя снизу в движении, одной сверху в прыжке, штрафной;
- ведение мяча. С изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом, с проходом после финта с обводкой противника;
- обманные действия (финты). С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок-проход.

Техника защиты (32 часа).

Теория (3 часа).

1. Основные системы защиты в баскетболе.

2. Основы нейтрализации индивидуальных атакующих действий – как основа успешной игры в защите.

Практика (29 часов).

1. Техника передвижения:

- стойка защитника с выставленной ногой вперед. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди. Накрывание мяча при броске в корзину.

4. Тактическая подготовка (57 часов).

Тактика нападения (27 часов).

Теория (3 часа).

1. Изучение теоретических основ индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

Практика (24 часа).

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью получения передачи, с целью освобождения от опеки;

- действия с мячом: применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Применение изученных способов передач в зависимости от действий противника, ведения мяча в зависимости от действий защитника.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном (с наведением), трех игроков "тройка".

3. Командные действия:

- организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты (30 часов).

Теория (3 часа).

1. Изучение тактики защиты индивидуальных, групповых, командных действий нападающих.

Практика (27 часов).

1. Индивидуальные действия:

- выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча.

2. Групповые действия:

- противодействие наведения и проскальзывания и перемещения; Противодействие взаимодействию трех игроков "тройка".

5. Интегральная подготовка (26 часов).

1 Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

2. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.

3. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.

4. Многократное выполнение технических приемов.

5. Учебные игры с заданиями включающими программный материал.

6. Психологическая подготовка (12 часов).

Теория (4 часа).

1. Что такое воля, целеустремленность, память, мышление.

Практика (8 часов).

1. Проведение тестирования для выявления лидеров в коллективе, психологической совместимости членов команды, взаимодействие тренера с членами коллектива.
2. Использование установки на игру для настроя проявить максимальное стремление к победе, а также развивающие игры и состязания.

7. Восстановительные мероприятия (20 часов).

Теория (2 часа).

1. Негативные последствия вредных привычек.
2. Здоровье – критерий эффективного физического воспитания.

Практика (18 часов).

1. Релаксационные занятия. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

8. Инструкторская и судейская практика (18 часов).

Теория (4 часа).

1. Методика проведения и подбора упражнений для разминки.
2. Методика судейства учебных игр. Сигналы. Жесты судьи.
3. Схема передвижения судей.
4. Правила оформления и заполнения баскетбольного протокола.

Практика (14 часов).

1. Судейство учебных и тренировочных игр.
2. Обязанности главного судьи игр по мини-баскетболу. Применение знаний по ведению протокола игры в соревнованиях местного масштаба.

9. Соревнования (49 часов).

Теория (1 час).

1. Правила участия в соревнованиях.
2. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика (20 часов).

1. Участие в клубных, городских и республиканских соревнованиях.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся (см. УМК)
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки (см. УМК).
3. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу пятого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Основы правил судейства и методику проведения соревнований.
2. Теоретические основы воспитания физических качеств, технических и тактических приемов ведения игры.
3. Об основах индивидуальных, групповых, командных действиях согласно программного материала.

2. Уметь:

1. Выполнять броски в движении (после ловли, ведения мяча).
2. Провести разминку на занятиях в группе.
3. Обеспечить судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

**Учебно-тематический план
6 года обучения (18 часов в неделю),
3 год учебно-тренировочного этапа**

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных (усложнение тактических взаимодействий).
2. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.
3. Совершенствование основных технических приемов баскетбола.
4. Совершенствование знаний и умений инструкторской и судейской практики.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.
2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
3. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.
4. Дальнейшее развитие волевых и нравственных качеств обучающихся.

Воспитывающие:

1. Приучение к соревновательным условиям.
2. Диагностика уровня воспитанности.
3. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	16	324	340
	2.1 Общая физическая подготовка	8	156	164
	2.2 Специальная физическая подготовка	8	168	176
3	Техническая подготовка	6	87	93
4	Тактическая подготовка	8	84	92
5	Интегральная подготовка	-	40	40
6	Психологическая подготовка	-	19	19
7	Восстановительные мероприятия	4	16	20
8	Инструкторская и судейская практика	4	22	26
9	Соревнования	-	66	66
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	40	662	702

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа).

1. Анализ прошедшего спортивного сезона. Задачи на учебный год.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Физическая подготовка (340 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (164 часа).

Теория (8 часов).

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека.
3. Средства и методы, формы организации занятий, спортивных тренировок.

Практика (156 часов).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища и шеи;
 - упражнения для мышц ног;
 - прыжки на разную высоту с отягощением;
 - прыжки через препятствия.
3. Акробатические упражнения:
 - кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.
4. Легкоатлетические упражнения:
 - бег, бег с ускорениями;
 - повторный бег челночный бег;
 - бег с препятствиями;
 - прыжки с места, с разбега.
5. Многоборье:
 - подвижные игры "Живая цель", "Мяч своему", "Футбол руками", "Тачка";
 - ходьба на лыжах;
 - бег на коньках;
 - плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (176 часов).

Теория (8 часов).

1. Знакомство с правилами построения и проведения комплексов по ОФП и СФП.
2. Теоретические основы развития физических качеств необходимых баскетболисту.

Практика (168 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:
 - рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения;
 - подвижные игры и эстафеты.
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:
 - упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.
3. Упражнения для развития специфической координации:
 - выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;
 - комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний;
 - передачи мяча в двигающуюся цель.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;

- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

3. Техническая подготовка (93 часа).

Техника нападения (46 часов).

Теория (3 часа).

1. Значение умений сочетать технические приемы в различных игровых ситуациях (в нападении).

Практика (43 часа).

1. Техника передвижения:

- повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

2. Техника владения мячом:

- совершенствование и сочетание ранее изученных способов ловли мяча при встречном и поступательном движении.

3. Техника передачи мяча:

- одной и двумя руками; от груди, от плеча; снизу, сверху и об пол при встречном и поступательном движении.

4. Техника ведения мяча:

- обводка противника с изменением высоты отскока; с изменением скорости; без зрительного контроля;

- ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- обманные действия (финты) на рывок, на бросок, на проход.

Техника защиты (47 часов).

Теория (3 часа).

1. Значение умений сочетать технические приемы в различных игровых ситуациях игры в защите.

Практика (44 часа).

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;

- ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;

- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

4. Тактическая подготовка (92 часа).

Тактика нападения (46 часов).

Теория (4 часа).

1. Изучение схем тактических взаимодействий в нападении.

2. Условные обозначения схем.

Практика (42 часа).

1. Индивидуальные действия игрока без мяча:
 - выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.
2. Индивидуальные действия игрока с мячом:
 - адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.
3. Групповые действия:
 - взаимодействие трех игроков – наведение на двух. Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.
4. Командные действия:
 - эшелонированный быстрый прорыв;
 - нападение против смешанной системы защиты;
 - применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты (46 часов).

Теория (4 часа).

1. Изучение схем тактических взаимодействий в защите.
2. Условные обозначения

Практика (42 часа).

1. Индивидуальные действия:
 - выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа.
2. Групповые действия:
 - взаимодействия двух игроков – "отступания", "проскальзывания"; взаимодействие двух игроков – "переключение".
3. Командные действия:
 - организация командных действий против применения быстрого прорыва.
4. Личная система защиты.

5. Интегральная подготовка (40 часов).

Практика (40 часов).

1. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
2. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.
3. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.
4. Многократное выполнение технических приемов.
5. Учебные игры с заданиями, включающими программный материал.
6. Контрольные игры.

6. Психологическая подготовка (19 часов).

Практика (19 часов).

1. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов, концентрации внимания, принятия решения, повышения самооценки.
2. Упражнения для координации движений, как способность к их психомоторному согласованию.
3. Развивающие игры и состязания.
4. Тренинг на сплочение команды.
5. Релаксационные занятия.

6. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.
7. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая - вариант аутогенной тренировки).

7. Восстановительные мероприятия (20 часов).

Теория (4 часа).

1. Негативные последствия вредных привычек.

Практика (16 часов).

1. Релаксационные занятия.

8. Инструкторская и судейская практика (26 часов).

Теория (4 часа).

1. Методика проведения разминки в период соревнований.
2. Методика судейства учебных игр.
3. Правила игры (передвижение судей, сигналы, жесты. Заполнение протокола).
4. Анализ соревнований среди школьников.

Практика (22 часа).

1. Судейство учебных и тренировочных игр.

9. Соревнования (66 часов).

Практика (66 часов).

1. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся (см. УМК)
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки (см. УМК)
3. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу шестого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Правила судейства игры в баскетбол.
2. Индивидуальные, групповые, командные действия согласно программного материала.

2. Уметь:

1. Провести разминку на учебно-тренировочных занятиях и в период соревнований.
 2. Провести разминку на занятиях в группе.
 3. Провести анализ собственных действий в учебно-тренировочной игре.
 4. Выполнять броски, передачу, ведение мяча без сопротивления противника.
- Обеспечить судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

**Учебно-тематический план
7 года обучения (18 часов в неделю),
4 год учебно-тренировочного этапа**

Задачи:

Обучающие:

1. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.
2. Углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных.
3. Совершенствование основных технических приемов баскетбола.
4. Совершенствование знаний и умений инструкторской и судейской практики.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.
2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
3. Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена.

Воспитывающие:

1. Диагностика уровня воспитанности.
2. Совершенствование соревновательного опыта.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	14	248	262
	2.1 Общая физическая подготовка	7	121	128
	2.2 Специальная физическая подготовка	7	127	134
3	Техническая подготовка	6	123	129
4	Тактическая подготовка	5	121	126
5	Интегральная подготовка	-	43	43
6	Психологическая подготовка	-	20	120
7	Восстановительные мероприятия	2	18	20
8	Инструкторская и судейская практика	6	20	26
9	Соревнования	-	70	70
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	35	667	702

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Итоги прошедшего спортивного сезона.
2. Планы и задачи на предстоящий спортивный сезон.
3. Техника безопасности.

2. Физическая подготовка (262 часа).

2.1. Общая физическая подготовка (128 часов).

Теория (7 часов).

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Средства и методы, формы организации занятий, спортивных тренировок.

Практика (121 час).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища и шеи;
 - упражнения для мышц ног;
 - прыжковые упражнения.
3. Акробатические упражнения:
 - кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.
4. Легкоатлетические упражнения:
 - бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;
 - прыжки с места, с разбега.
5. Многоборье:
 - спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные упражнения (от 3 до 5 видов);
 - подвижные игры;
 - ходьба на лыжах;
 - бег на коньках;
 - плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (134 часа).

Теория (7 часов).

1. Средства специальной физической подготовки. Критерии оценки СФП.

Практика (127 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:
 - рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения (занимающиеся передвигаются по одному, в парах, тройках от лицевой до лицевой линии);
 - подвижные игры и эстафеты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
 - упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.
3. Упражнения для воспитания специфической координации:
 - выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;

- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний;
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

6. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении);
- игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

3. Техническая подготовка (129 часов).

Техника нападения (65 часов).

Теория (3 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в нападении.

Практика (62 часа).

1. Техника передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защиты в условиях приближенных к игровым;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способы передвижения.

2. Техника передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;
- передача мяча назад в движении;
- передача крюком;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита и в одно касание;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

4. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;
- ведение с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;

- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Техника защиты (64 часа).

Теория (3 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в защите.

Практика (61 час).

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;
- накрывание мяча при броске в корзину;
- перехват мяча при передаче.

4. Тактическая подготовка (126 часов).

Тактика нападения (60 часов).

Теория (2 часа).

1. Роль тактического мышления, творческой инициативы при решении различных игровых задач.
2. Изучение тактических схем нападения.
3. Условные обозначения схем.

Практика (58 часов).

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде;

- действия с мячом: 1) применение изученных способов ловли, передачи и ведения мяча в зависимости от расположения и действий защитника; 2) выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия:

- позиционное нападение с применением заслонов;

- быстрый прорыв с длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты (66 часов).

Теория (3 часа).

1. Изучение тактических схем защиты.
2. Условные обозначения схем.

Практика (63 часа).

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем в нападении;

- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – "наведению на двух";
- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при заверении);
- групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

3. Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- противодействие применению комбинаций.

5. Интегральная подготовка (43 часа).

Практика (43 часа).

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты а различных сочетаниях (в объеме программы).
6. Переключение при выполнении тактических действий индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х 3 и т.д.) Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру.

6. Психологическая подготовка (20 часов).

Практика (20 часов).

1. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов, концентрации внимания, приятия решения, повышения самооценки.
2. Упражнения для координации движений, как способность к их психомоторному согласованию.
3. Развивающие игры и состязания.
4. Тренинг на сплочение команды.
5. Релаксационные занятия.
6. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.
7. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая- вариант аутогенной тренировки).

7. Восстановительные мероприятия (20 часов).

Теория (2 часа).

1. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.

2. Негативные последствия вредных привычек.

Практика: (18 часов).

1. Релаксационные занятия. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

8. Инструкторская и судейская практика (26 часов).

Теория (6 часов).

1. Методика проведения комплексов упражнений физической, тактической и технической подготовке на основе изучения программного материала.
2. Обязанности главного судьи по мини-баскетболу.
3. Методика и проведение судейства игр по баскетболу.

Практика (20 часов).

1. Проведение на занятиях в группе комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Судейство игр по баскетболу в младших группах.
3. Судейство игр на соревнованиях среди школ города.
4. Выполнение обязанностей судьи – секретаря на школьных и городских соревнованиях.

9. Соревнования (70 часов).

Практика (70 часов).

1. Участие в клубных, городских и республиканских соревнованиях согласно календарного плана.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся (см. УМК)
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки (см. УМК)
3. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу седьмого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Средства, методы и формы организации занятий баскетболом.
2. Теоретические основы техники нападения и защиты.
3. Структуру проведения занятий с юными баскетболистами.

2. Уметь:

1. Выполнять броски, передачи, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
2. Провести анализ собственных действий.
3. Пользоваться (читать) графические тактические схемы игры в баскетбол.

3. Сможет выполнить:

I юношеский разряд или III взрослый разряд.

**Учебно-тематический план
8 года обучения (18 часов в неделю),
5 год учебно-тренировочного этапа**

Задачи:

Обучающие:

1. Совершенствование технико-тактических вариантов ведения игры в нападении и защите.
2. Совершенствование физических качеств и двигательных навыков.
3. Совершенствование знаний и умений инструкторской и судейской практики.
4. Организация и планирование индивидуальных тренировок.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.
2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
3. Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена.

Воспитывающие:

1. Диагностика уровня воспитанности.
2. Воспитание морально-волевых качеств.
3. Совершенствование соревновательного опыта.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	11	219	230
	2.1 Общая физическая подготовка	6	106	112
	2.2 Специальная физическая подготовка	5	113	118
3	Техническая подготовка	5	143	148
4	Тактическая подготовка	7	135	142
5	Интегральная подготовка	-	50	50
6	Психологическая подготовка	-	20	20
7	Восстановительные мероприятия	2	14	16
8	Инструкторская и судейская практика	4	16	20
9	Соревнования	-	70	70
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	31	671	702

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Баскетбол. Мировое развитие.
2. Итоги спортивного сезона.
3. Понятие об утомлении и переутомлении.
4. Задачи на предстоящий спортивный сезон.

2. Физическая подготовка (230 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (112 часов).

Теория (6 часов).

1. Средства, методы и формы организации занятий, спортивных тренировок.

Практика (106 часов).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища и шеи;
 - упражнения для мышц ног.
3. Акробатические упражнения:
 - кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.
4. Легкоатлетические упражнения:
 - бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;
 - прыжки с места, с разбега.
5. Многоборье:
 - спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные упражнения (от 3 до 5 видов);
 - подвижные игры;
 - ходьба на лыжах;
 - бег на коньках;
 - плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (118 часов).

Теория (5 часов).

1. Правила построения и проведения комплексов упражнения по ОФП и СФП.
2. Теоретические знания развития физических качеств, необходимых баскетболисту.
3. Баскетбольная терминология.

Практика (113 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:
 - бег, разновидности бега;
 - подвижные игры и эстафеты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
 - упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.
3. Упражнения для воспитания специфической координации:
 - выполнение изученных способов передвижений;
 - владения мячом в усложненных условиях;

- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний;
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

6. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

3. Техническая подготовка (148 часов).

Техника нападения (76 часов).

Теория (2 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в нападении.

Практика (74 часа).

1. Техника передвижений:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях;
- сочетание способов передвижения с выполнением изученных технических приемов в усложненных условиях.

2. Техника ловли мяча:

- сочетание выполнения различных приемов ловли и передачи мяча в условиях жесткого сопротивления.

3. Техника передачи мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол;
- откидка.

4. Техника бросков мяча:

- бросок мяча: над головой (полукрюк, крюк); с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; в движении с одного шага;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

5. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;
- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты (72 часа).

Теория (3 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в защите.

Практика (69 часов).

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника овладения мячом:

- отсекание при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

4. Тактическая подготовка (142 часа).

Тактика нападения (70 часов)

Теория (3 часа).

1. Изучение тактических схем нападения:

- нападение против личной системы защитников;
- нападение против зональной системы защиты;
- нападение против смешанной системы защиты.

Практика (67 часов).

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при отсекании. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции;

- действия с мячом: адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков "заслон в движении";
- взаимодействие трех игроков "сдвоенный заслон", "скрестный ход";
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения, в условиях личного прессинга и в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия:

- нападение с двумя центральными игроками;
- нападение с перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты (72 часа).

Теория (4 часа).

1. Изучение тактических схем защиты (личная система, зонная система, смешанная система защиты, зонный прессинг).

Практика (68 часов).

1. Индивидуальные действия:

- применение отсекания в борьбе за отскочивший от щита мяч;

- противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

2. Групповые действия:

- противодействие взаимодействию двух игроков "заслону в движении";
- противодействие взаимодействию трех игроков "сдвоенному заслону" и скрестному ходу;

- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

3. Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры;
- смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

5. Интегральная подготовка (50 часов).

Практика (50 часов).

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (в объеме программы) – ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.
6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

6. Психологическая подготовка (20 часов).

Практика (20 часов).

1. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов, концентрации внимания, принятия решения, повышения самооценки.
2. Упражнения для координации движений, как способность к их психомоторному согласованию.
3. Развивающие игры и состязания.
4. Тренинг на сплочение команды.
5. Релаксационные занятия.
6. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.
7. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая- вариант аутогенной тренировки).

7. Восстановительные мероприятия (16 часов).

Теория (2 часа).

1. Действие физических упражнений на мышечную, костно-суставную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.
2. Понятия об утомлении и переутомлении.

Практика (14 часов).

1. Релаксационные занятия. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

8. Инструкторская и судейская практика (20 часов).

Теория (4 часа).

1. Составление комплексов упражнений физической, тактической и технической подготовке на основе изученного программного материала.
2. Методика судейства игры. Передвижения судьи. Жесты. Сигналы. Взаимодействие судьи с секретарями соревнований.

Практика (16 часов).

1. Проведение комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Судейство официальных игр первенства города среди школьников и взрослых в качестве судьи, ст. судьи, секретаря, судьи – секундометриста, судьи – информатора.

9. Соревнования (70 часов).

Практика (70 часов).

1. Участие в соревнованиях клубного, городского и республиканского уровня.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся (см. УМК)
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки (см. УМК).
3. Примерные вопросы для определения уровня теоретических знаний (см. УМК).
4. Уровень воспитанности (см. УМК).

К концу восьмого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Историю баскетбола.
2. Теоретические основы развития физических качеств.
3. Теоретические основы технической подготовки.
4. Теоретические основы тактической подготовки.
5. Основы организации игры.
6. Правила игры в баскетбол.
7. Методика проведения занятий.
8. Методику проведения соревнований.

2. Уметь:

1. Применять теоретические знания в практической деятельности.
2. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
3. *Сможет выполнить:* III взрослый разряд или II взрослый разряд.

Методическое обеспечение образовательной программы

В образовательной программе учтено формирование опорно-двигательного аппарата, роли слуха, зрения и деятельности мозга при игре в баскетбол. Младший школьный возраст характеризуется замедлением в росте, но возрастанием веса тела. Постоянно возрастают двигательная сила, быстрота сокращений и способности мышц к долговременному напряжению. Активное внимание может удерживаться в течении примерно 20-30 минут. Вегетативные процессы становятся более стабильными, но экономичность реакции все еще весьма мала, так как раздражимость нервных центров высока, а торможение – низко.

Отсюда следует, что имеются все условия для вовлечения в баскетбол детей младшего школьного возраста, причем следует учитывать следующие:

- несмотря на весьма высокую относительную силу (сила на килограмм веса тела), абсолютная сила детей все еще мала, поэтому условия игры (объем и вес мяча, высота кольца) должны быть приспособлены к возрастным характеристикам;
- энергетические затраты и при стандартной работе, и при тренировочных нагрузках, и при восстановлении все еще большие;
- сердечно – сосудистая система еще функционально незрелая, и при передозировки нагрузок существует угроза нефизиологических и вредных реакций этой системы (возрастание ЧСС свыше 200 уд/мин, повышение артериального кровяного давления);
- необходимость в отдыхе высока;
- в период интенсивного роста прогноз окончательных физических особенностей и качеств ненадежен;
- морфологические несоответствия и сопровождающая их функциональная моторная недостаточность в фазе интенсивной работы требуют соответствующего приспособления методики тренировок;
- характеристики развития в этом возрастном периоде отмечены такой неравномерностью и такими отклонениями от среднего уровня и норм, что специальный подход одновременно является и индивидуальным подходом почти ко всем аспектам работы с учениками младшего школьного возраста.

Спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются.

Многолетняя подготовка в баскетболе строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. Содержание программы поделено на крупные тематические блоки, каждому из них выделены подтемы.

Освоение содержания образовательной программы осуществляется на основе *принципов*:

- Принципа учета реальных возможностей и условий обеспечения реализации образовательной программы (материально-техническое обеспечение, пед. кадрами)
- Принципа личностно-ориентированного подхода, обращение к субъективному опыту обучающихся.
- Принципа природосообразности, учитывающего возраст обучающихся, а также уровень его интеллектуальной подготовки, предполагающей выполнение заданий различной степени сложности.

- Принципа культуросообразности, приобщение обучающихся к национальной истории и культуре, их ориентация на общечеловеческие ценности.
- Принципа сознательного усвоения обучающимися учебного материала.
- Принципа систематичности, последовательности изложения учебного материала.
- Принципа комплексного подхода, позволяющего развивать, обучать и воспитывать какие – либо качества в комплексе, а не по очереди.

Для успешной реализации образовательного процесса необходимо использовать различные типы занятий:

- вводное;
- тренировочное;
- контрольное (тренировочное);
- занятие усвоения новых знаний, умений;
- проверки, оценки и коррекции ЗУН;
- комбинированное;
- занятие совершенствования умений и навыков.

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «границных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения, выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной обработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнение в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно - временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: круговой, игровой.

Средства обучения: игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

Обучающая направленность настоящей программы в группах НП исходит из необходимости прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры во всех возрастных группах, соответствующего уровня развития физических и моральных качеств, что позволит в дальнейшем в группах УТП достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной реализации программы в условиях постоянного роста игровой соревновательной деятельности.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность баскетболистов. В качестве средств ОФП используются физические упражнения общего воздействия.

Специально физическая подготовка связана с обучением технике и тактике игры в баскетболе. Основным средством ее являются специальные упражнения среди средств физической подготовки. Значительное место отводится упражнениям с предметами: мячами, скакалками, гантелями; подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики, упражнениям с партнером и физической подготовке по интервальному методу (стартовые рывки, бег с ускорением, прыжки через препятствия).

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. При современных требованиях к подготовке квалифицированных баскетболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать поставленные задачи многолетней подготовки спортивных резервов в баскетболе.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных баскетболистов быстроты реакции, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с применением этих приемов.

Важное место в подготовке баскетболистов занимает интегральная подготовка. В программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема) технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий), а также посредством многократного выполнения тактических действий). Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используется тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение) предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена является наличие сплоченного спортивного коллектива.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности баскетбола, с другой психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Процесс овладения психологическими навыками и умениями начинается с их отработки на учебно-тренировочных занятиях и заканчивается их применением в реальных условиях соревнований. Для получения объективной и субъективной информации об уровне развития психологических умений и навыков используется анкетирование (см. приложение). В психологической подготовке можно выделить:

- Базовую психологическую подготовку.
- Психологическая подготовка к тренировкам.
- Психологическая подготовка к соревнованиям.

Далее они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовками на протяжении всего многолетнего периода обучения и в ее задачи входят:

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
2. Развитие процессов восприятия, в частности формирование специфических восприятий ("чувство мяча", "чувство времени", "чувство пространства").
3. Развитие внимания (объем, интенсивность, распределение, переключение).
4. Развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие памяти, представления и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представить возможные ситуации предстоящего состязания.
6. Развитие способностей управлять эмоциями в процессе игровой деятельности и в жизненных ситуациях.
7. Воспитание волевых качеств (стойкость, настойчивость, активность, инициативность, дисциплинированность, упорство в достижении цели, целеустремленность).
8. Воспитание наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений

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

1. Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных баскетболистов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления (рекомендуемые для самостоятельного использования):

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30 % суточного рациона до 19.00.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных футболистов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами физкультурного диспансера.

Одним из условий реализации программы является наличие:

1. *Материально-технического обеспечения* процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база).

- спортзал – 30 x 14 м;
- тренажерный зал – 20 x 5 м,
- тренажеры – 6 шт.;
- ворота – 2;
- мячи баскетбольные – 15 шт.;
- набивные мячи – 15 шт.;
- щиты баскетбольные – 8 шт.
- стойки – 15 шт.;
- спортивная форма – 6 комплектов;
- скакалки – 15 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- гимнастические скамейки.

2. *Педагогических кадров:*

2.1. Педагог, владеющий профессиональными качествами (специализации баскетбол):

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

2.2. Медицинский работник.

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль*, за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. *Результаты отслеживаются путем:*

- определения «стартового» уровня физического развития детей (сентябрь, когда закончился набор обучающихся в группы). Цель – определение уровня подготовки обучающихся в начале цикла обучения. Форма проведения – диагностирование, тестирование, сдача контрольных нормативов (см. УМК);
- промежуточной аттестации обучающихся (проводится 2 раза в год - ноябрь-декабрь, апрель-май). Ее цель – оценка успешности продвижения обучающихся для определения уровня знаний, умений и навыков. Форма проведения – сдача контрольных нормативов, примерные вопросы для определения уровня знаний, диагностика уровня воспитанности (см. УМК);
- текущий контроль позволяет следить за ходом учебно-воспитательного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья обучающихся, их физическим развитием, специально-двигательной подготовленностью, развитием способностей и воспитанностью, вносить необходимые коррективы. Проводятся контрольные занятия в форме зачетной проверки технической, тактической подготовленности обучающихся;

- рубежный контроль проводится для определения уровня освоения программы с целью перевода обучающихся в группу следующего года обучения;
- итоговая аттестация проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения обучающимися программы в целом (см. УМК).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: соревнования, сдача контрольных нормативов, тестирование, примерные вопросы для определения уровня знаний, задания, диагностика уровня воспитанности.

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов: "высокий уровень" – балл результатов освоения программы от 4 до 5 баллов; "средний уровень" – средний балл результатов освоения программ от 3 до 3,9 балла; "низкий уровень" – средний балл результатов освоения программы до 2,9 балла (см. УМК).

Результаты обученности, воспитанности фиксируются в журнале учета групповых занятий, протоколах соревнований, таблицах учета результатов сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технической и теоретической подготовки, диагностике уровня воспитанности (см. УМК).

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Учебно-методический комплект

Содержание учебно-методического комплекта

<i>Приложение №1.</i> Основные баскетбольные термины.....	68
<i>Приложение №2.</i> Упражнения для развития быстроты.....	75
Упражнения для развития гибкости	
Упражнения для развития двигательных навыков	
Упражнения для развития силы	
Упражнения для развития выносливости	
Упражнения для развития ловкости	
<i>Приложение №3.</i> Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.....	79
<i>Приложение №4.</i> Игры с элементами баскетбола.....	82
<i>Приложение №5.</i> Требования к подбору игр	84
<i>Приложение №6.</i> Подвижные игры в секционных занятиях с юными спортсменами	86
<i>Приложение №7.</i> Организация и методика проведения подвижных игр	88
<i>Приложение №8.</i> Примерный перечень вопросов для определения уровня теоретической подготовки	91
<i>Приложение №9.</i> Примерный план-конспект урока	93
<i>Приложение №10.</i> Инструкция по технике безопасности на занятиях баскетболом.....	99
<i>Приложение №11.</i> Причины и профилактика травматизма в спорте	101
<i>Приложение №12.</i> Диагностическая программа изучения уровня воспитанности обучающихся.....	106
<i>Приложение №13.</i> Сводный протокол данных по изучению уровня воспитанности.....	108
<i>Приложение №14.</i> Таблицы результатов контрольных нормативов по физической и технической подготовке обучающихся.....	109
<i>Приложение №15.</i> Сводный протокол аттестации обучающихся по физической и технической подготовке.....	113

Основные баскетбольные термины

Акклиматизация — приспособляемость организма к новым климатическим условиям.

Антидопинговый контроль — проверка спортсмена-баскетболиста на употребление наркотических препаратов (исследование крови, мочи, нервной системы и т. д.).

Апелляционное жюри — группа компетентных арбитров, комиссаров, представителей ФИБА, НБА, NCAA (студенческий баскетбол в США), представителей федерации, рассматривающая протесты или спорные моменты баскетбольных матчей.

Атака — действие команды в нападении с целью добиться результата. Атака может быть по краю, по центру, индивидуальная, командная.

Баскетбол — спортивная игра, в которой игроки стараются руками забросить мяч в корзину. Правила игры утверждены ФИБА и НБА. Цель игры — забросить как можно большее количество мячей в корзину соперника. Победителем является команда, набравшая большее количество очков. Игра для умных, сильных, волевых людей. Наиболее популярна среди молодежи, студентов, школьников, военнослужащих.

Баскетбольная обувь — обувь, в которой играют баскетболисты. Наиболее популярны компании, изготавливающие специальную баскетбольную обувь: «Найк», «Конверс», «Рибок», «Адидас», «Пума» и т. д. Большинство игроков НБА, России и Европы отдают предпочтение обуви фирмы «Найк».

Баскетбольный мяч — мяч, которым играют в баскетбол. Может быть кожаным, резиновым, нейлоновым, синтетическим, смешанных сочетаний. Окружность мяча 75—78 см, вес 600—650 г.

Блокировка — контакт, препятствующий продвижению соперника без мяча.

Боковая линия — линия, которая ограничивает баскетбольную площадку с левой и правой сторон от щитов, ее ширина 5 см.

Болеельщик — зритель или телезритель, наблюдающий за матчем и симпатизирующий одной из команд, болеющий за нее.

Бронзовая медаль — награда команде и ее членам за третье место в соревнованиях.

Бросок по кольцу — бросок мяча одной или двумя руками с целью добиться результата: трех очков при атаке из-за трехочковой линии, двух очков при атаке в пределах трехочкового рубежа и по одному очку за каждый штрафной или технический бросок. Броски могут выполняться с места, в прыжке, в движении, крюком, с поворотом, из-за головы, с высокой или низкой траектории, от щита или, не касаясь щита, сверху и даже снизу.

Бросок крюком — бросок, при котором мяч направляется в корзину над головой бросающего игрока.

Бросок в прыжке — бросок, выполненный игроком в верхней точке прыжка.

Бросок от щита — бросок, при котором мяч попадает в корзину, отскочив от щита.

Бросок сверху — бросок, при котором рука с мячом поднимается выше корзины, а потом забивает мяч в кольцо.

Бросок с места — прямой бросок в корзину, при котором обе ноги стоят на земле.

Быстрый прорыв — это атака нападающей команды при быстром перемещении игроков к кольцу соперника с переводом мяча или перемещение в зону противника, когда нападающая команда получает численное преимущество над обороняющейся.

Вбрасывание — свободный бросок с боковой линии.

Введение мяча — вбрасывание мяча в игру после остановки, либо из-за лицевой, либо из-за боковой линии. Мяч можно вводить одной или двумя руками.

Ведение мяча — движение игрока с мячом, когда он на каждый шаг должен ударять его об пол. Ведение может быть левой или правой рукой, с поворотом, низкое, среднее, под ногой, укрывая мяч корпусом, свободной рукой.

Верхняя передача — передача мяча, выполняемая над головой игрока.

Владение мячом — игрок или команда считаются владеющими мячом, когда мяч находится у одного из игроков команды. Овладеть мячом можно, перехватив передачу соперника, поймав

мяч при отскоке от щита, отобрав его при ведении соперника, введя его в игру после забитого мяча или аута.

Возобновление игры — время включается секретарями-секундометристами, когда игрок завладел мячом на площадке, либо после вбрасывания из-за линии поля, либо после спорного мяча, либо после штрафного.

Время штрафного броска — после того как судья передал мяч игроку для пробивания штрафного броска, у того есть пять секунд на его выполнение.

Вторая половина игры — по правилам ФИБА после окончания двух 10-минутных периодов первого тайма и 10 минут перерыва начинается вторая половина игры, состоящая из двух периодов по 10 минут. В НБА вторая половина начинается после первых двух двенадцати минут игры и 15 минут перерыва.

Выбор кольца — обычно выбор кольца предоставляется самим командам. Если есть разногласия, судья может бросить жребий.

Выйти в финал — система соревнований, кубковая или круговая, определяет, какие команды выходят в финал. При кубковой системе проигравшая команда выбывает из борьбы. Но условия могут быть разные - игра до одной, двух, трех или четырех побед, как в плей-офф НБА.

Вырвать мяч - правила игры допускают вырывание или выбивание мяча из рук соперника, не ударяя его при этом по рукам. Выбивать или вырывать мяч можно двумя руками, одной рукой, снизу, сверху, сбоку.

Голевая передача – передача мяча, после которой другой игрок команды забрасывает мяч.

Грубая игра - правилами запрещена грубая игра: удары, толчки, подножки, захваты - все это наказывается персональными замечаниями, их у игрока по правилам ФИБА может быть пять, после чего игрок должен покинуть поле. В НБА игрок удаляется после шести персональных замечаний.

Дополнительное время. В баскетболе ничьих не бывает. Если основное время закончилось вничью, назначается дополнительная пятиминутка, если и она не выявляет победителей, назначается еще одна пятиминутка и так до выявления победителя. Между пятиминутками дается две минуты отдыха. Каждый раз в начале пятиминутки мяч разыгрывается с центра поля.

Двойное ведение. Если игрок закончил ведение и взял мяч в руки, он больше не имеет право вести его — иначе это будет ошибкой — двойное ведение, и мяч будет передан сопернику для введения в игру из ближайшей от нарушения точки за боковой или лицевой линией.

Дисквалифицирующий фол. Если нарушение игроком совершено умышленно, преднамеренно, не спортивно, то такой фол считается дисквалифицирующим. Он заносится в протокол, а команде соперника предоставляется право на пробитие двух штрафных бросков, причем после их выполнения мяч остается у бросающей команды.

Дисквалификация. Дисквалификации могут быть подвергнуты как игроки, так и тренеры. После двух технических замечаний виновник может быть дисквалифицирован и должен покинуть спортивный зал. Умышленная грубость, повлекшая травму или хулиганский поступок, брань также ведут к дисквалификации.

Добивание — прием, во время которого игроки забрасывают в кольцо отскочивший от щита или кольца мяч. По правилам НБА касаться мяча на ободке кольца запрещается. В ФИБА это правило еще не принято.

Жесткая игра — это вид контактной обороны на грани фола. Он случается во время применения прессинга, при опеке снайперов соперника, при отставании в счете.

Закрытый игрок — если защитник не дает нападающему получить мяч, этот нападающий считается закрытым.

Замена игрока — в судейском протоколе записываются все 12 игроков, пять из которых — стартовая пятерка. Любого из играющих на поле тренер может заменить по разным соображениям, но только тогда, когда игра остановлена. Игрок, выходящий на поле, заранее подходит к судейскому столу и объявляет судейским секретарям, вместо кого он будет играть. Судья жестом приглашает его на поле.

Заслон — это ситуация, когда игрок нападения, не владеющий мячом, занимает такую позицию, которая помогает другому игроку нападения из его команды освободиться на некоторое время от опеки защитника. Заслоны, как в движении, так и стоя на месте, ставятся для игрока, владеющего мячом или находящегося без мяча. В зависимости от количества участвующих в постановке заслонов игроков, они называются тройными, двойными, одинарными. Может быть серия заслонов для освобождения одного из партнеров по команде.

Как правило, комбинации из заслонов готовятся заранее, но заслоны бывают и импровизированные, по ходу игры. Заслоны могут быть сбоку от соперника, сзади, впереди.

Засчитанный мяч — мяч, пролетевший сквозь кольцо, считается засчитанным, если судья жестом руки с опусканием двух пальцев сверху вниз показывает секретарям, что он засчитывает мяч.

Затяжка времени — раньше, когда не было правила тридцати секунд, а сейчас 24 секунд, команда могла несколько минут не атаковать, а просто держать мяч — тянуть время, чтобы удержать победный счет. Сейчас этого нет. Сейчас и в НБА и в ФИБА на владение мячом отводится 24 секунды.

Защита и защитник — команда, которая обороняет свое кольцо, стремясь не дать нападающему поразить его, считается защищающейся, а все ее игроки — защитниками. Хотя существует еще разделение игроков по функциям: № 1 — это разыгрывающий защитник-дирижер (плеймейкер), № 2 — это атакующий защитник, № 3 — крайний нападающий, № 4 — нападающий или второй центр, № 5 — центр. В обороне все они — защитники своего кольца, хотя у каждого есть свои функции. Центрровой, как правило, опекает центр и ведет борьбу у щита и т. д.

Заявка — документ, заявляющий команду на соревновании. Он присылается в организацию, которая проводит турнир или чемпионат, заблаговременно. В заявке указаны фамилии, имена, отчества игроков, их возраст, рост, вес, игровой номер, спортивное звание. Заявка заверяется врачом, удостоверяющим здоровье игроков, их допуск к состязаниям. В документе указывается тренер команды, ее руководящий состав.

Зона — центральная линия разделяет площадку на две зоны: зону нападения и зону защиты. Передавать мяч назад из зоны нападения в зону защиты поля запрещено. Это и есть правило зоны. При его нарушении мяч передается противоположной команде.

Игровая площадка — территория баскетбольного поля, ограниченная боковыми и лицевыми линиями. Ее размеры составляют 26—28 м в длину и 14—16 м в ширину.

Индивидуальная игра — это действие игрока, который в одиночку обыгрывает или пытается обыграть одного или нескольких соперников.

Инициатива — это качество игрока или команды, выраженное в стремлении подавить соперника за счет активных действий в защите и нападении, вести в счете, больше владеть мячом, не давать сопернику получать мяч, чаще бросать по кольцу, свободно передвигаться.

Капитан команды — игрок, которого выбирает команда. Наиболее разумный, сдержанный, авторитетный. Только он может обращаться к судьям в спорных ситуациях. Капитан выводит команду на поле, произносит приветствие в адрес соперников до и после матча, благодарит арбитров после игры. Это тренер на площадке.

Комбинационная игра — в отличие от индивидуальной игры здесь действуют несколько игроков одновременно и в атаке, и в обороне. Комбинации обычно подготавливаются и отрабатываются заранее на тренировках. Смысл комбинации — проявить сильные стороны всех игроков при помощи специальных передвижений и заслонов в атаке. Комбинации могут быть с участием двух, трех, четырех или всех пяти игроков.

Комбинированная оборона — это вид обороны, когда несколько игроков, скажем трое, используют персональную защиту, а остальные (двое) держат зонную оборону. Бывает, что один игрок использует персональную защиту, остальные строят зону и т. д.

Кольцо — верхний обод корзины, через который должен упасть мяч, чтобы очки были засчитаны.

Лидировать — вести в счете, иметь преимущество в очках над соперником.

Ложный бросок — это обманное движение, финт, когда нападающий делает ложное движение, похожее на бросок по кольцу, с целью обмануть защитника, вывести его из состояния равновесия.

Мяч в игре (живой) — когда не остановлено время и продолжается игра, то есть с момента касания его одним из игроков.

НБА – Национальная Баскетбольная Ассоциация. Мяч вне игры — когда игра остановлена судьями, секундометрист выключает время. Это может быть в самых разных ситуациях: при пробитии штрафных и технических бросков, при розыгрыше спорных мячей, при введении мяча в игру из-за боковой или лицевой линий, когда мяч заброшен в корзину, при нарушении правил трех или тридцати секунд, после первой половины игры.

Наказание — наказание в баскетболе называется фолом. Судья жестом или словом определяет, за какое нарушение назначается фол — штраф. Фолов в баскетболе существует много. Это и грубая игра, и технические нарушения, и некорректное поведение.

Нападение против зонной защиты — если соперник построил в обороне зонную защиту, а виды этих защит разнообразны: 2—3, 3—2, 1—2—2, 1—3—1, 2—1—2, то команда нападающих выстраивает систему против этих защит, определив вначале вид зонной защиты, почему применяется зона и в чем ее слабости. Тактически идея системы заключается в том, чтобы:

1. разбить зонную защиту быстрой контратакой до ее построения;
2. исключить ведение мяча, используя его только для прохода под кольцо;
3. бросать только из удобных позиций;
4. создать численное преимущество над защитой на одной стороне поля;
5. до получения мяча игрок имел возможность занять удобную позицию для атаки лицом к кольцу соперника;
6. можно было растянуть защиту для атаки под щитом, передачами по периметру;
7. или наоборот, сжать зону передачами на штрафную линию и в центр для последующих дальних бросков.

Комбинации против зонных защит следует готовить заблаговременно на тренировках.

Нападение против личной защиты — когда соперник применяет персональную опеку, каждый защитник опекает своего визави. Нападение строится так, чтобы ваши игроки могли при помощи комбинаций из заслонов, рывков, остановок получить удобную позицию для атаки и за счет техники — проходов, обманных движений, бросков — добиться результата. Атаки могут быть заранее подготовленными или импровизированными самими игроками.

Нарушение правила трех секунд — игрок не может находиться в трехсекундной зоне более трех секунд. Линии, обозначающие трехсекундную зону, входят в ее территорию и наступать на них, значит, находиться в трехсекундной зоне. При броске по кольцу три секунды не отсчитываются.

Начальный бросок арбитра — введя мяч в игру с центра поля, судья жестом дает сигнал судьям-секундометристам включить время матча.

Не засчитанный мяч — мяч не засчитывается, если арбитр своим жестом показывает, что он не засчитывает бросок. Мяч может быть не засчитан по многим причинам: пробежка перед броском, нарушение правил трех секунд, фол нападающего перед броском и т. д.

Неподвижный заслон — заслон считается неподвижным, если игрок, ставя заслон, стоял на месте, не двигался.

Непредвиденная заминка — если игрок выходит на поле, не получив разрешение секретаря, без сигнала, до разрешения арбитра или входит в игру, когда игра не остановлена. На замену игрока дается 20 секунд; если за это время замена не произведена, команде засчитывается минутный перерыв и тем самым она лишается одного тайм-аута.

Неправильное ведение мяча —

- нельзя вести мяч одновременно двумя руками;
- нельзя после остановки ведения и взятия мяча в руки снова начать ведение;
- нельзя отталкивать защитника, ведя мяч;

- нельзя прыгать с мячом во время ведения;
- перед броском после ведения нельзя делать больше двух шагов;
- нельзя начинать ведение, сделав шаг до удара мяча в пол.

Все эти нарушения приводят к потере мяча.

Неумышленное нарушение — в том случае, если игрок случайно, непреднамеренно столкнулся с соперником, нарушение считается неумышленным. Неумышленно можно и ударить мяч ногой.

Неявка — неявкой считается либо опоздание на матч в указанное время, либо умышленный невыход на площадку. Задержка может быть не более чем на 15 минут по уважительной причине. В других случаях неявившейся команде засчитывается поражение.

Ничья — в баскетболе ничьих не бывает!

Номер игрока — игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади. Цифра номера на спине должна иметь высоту не менее 20 см, на груди — не менее 10 см.

Обжаловать или подать протест — если команда и ее тренер считают, что ошибочные решения арбитров или судей-секундометристов и секретарей ущемляют ее интересы, она подает протест. Заявить протест может капитан команды в момент инцидента, когда время остановлено. Времени на это отводится не более 30 секунд. После игры капитан команды в протоколе отмечает протест, а тренер или представитель команды заявляет протест письменно не позже чем через 20 минут после окончания матча. Вместе с протестом команда делает взнос в сумме 200 немецких марок (либо суммы, эквивалентной 200 маркам любой конвертируемой валюте). Протест рассматривает техническая комиссия или представитель ФИБА в международных турнирах, либо представитель национальной федерации во внутренних соревнованиях. Если технический комитет протест принимает, то в течение часа взнос возвращается. Если команда или федерация этой команды не согласны с решением технического комитета, то протест может быть направлен в апелляционное жюри немедленно, но взнос уже составит 400 марок. Это последняя инстанция, и ее решение окончательно. Либо матч будет переигран, если ошибки будут признаны повлиявшими на исход встречи, либо протест будет отклонен. В практике переигровки почти не встречаются, «Судья всегда прав!».

Обманное движение (финт) — ложное движение игрока руками с мячом, корпусом, головой, ногами, даже глазами, которое делается с целью обмануть соперника. Отличными финтами в Российском баскетболе владели А.Белов, И.Едешко, А.Сабонис. В НБА — М. Джордан, С. Пиппен и др.

Обоюдный фол — это ситуация, когда два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно; штрафные удары при этом не пробиваются, хотя персональное нарушение в протоколе фиксируется обоим игрокам.

Овертайм — дополнительный пятиминутный период, назначаемый после основного времени игры, если счет равный.

Олимпийские игры по баскетболу — в 1936 г. на Берлинской олимпиаде баскетбол был впервые включен в программу игр. Участвовали 23 команды. В командах было заявлено по 14 игроков, но участвовать могли только 7. Играли на открытом воздухе. Победили баскетболисты США, вторыми стали канадцы, третьими — мексиканцы. С тех пор баскетбол стал одним из популярных видов спорта на всех олимпиадах. Сборная СССР впервые стартовала на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. и заняла второе место.

Опасная игра — действия игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника.

Опека — при персональной защите каждый игрок отвечает за своего соперника — опекает его: не дает бросать тому по кольцу, мешает получать мяч, мешает его передвижению, препятствует всем его действиям согласно правилам игры. Это и есть персональная опека.

Опорная нога — во время поворота опорной ногой считается та, которая не отрывается от пола. Если опорная нога вместе с шагом или поворотом отрывается от пола, это считается нарушением и мяч передается команде соперника.

Остановка игры — начинает и останавливает игру главный судья на поле. По его сигналу секундометрист включает и выключает секундомер. Игра останавливается также по истечении времени матча, первого тайма, тайм-аута, замены, пробития штрафных и технических нарушений и во всех непредвиденных случаях, когда этого потребует судья на поле.

Отскок — заключительная часть броска, при котором мяч не попадает в корзину и отскакивает либо от кольца, либо от щита.

Очко — одно очко в баскетболе засчитывается после попадания одного штрафного или технического броска.

Пас — это передача мяча одному из своих партнеров по команде. Если пас перехватывает соперник, это называется потерей мяча или плохим пасом. Пасовать можно вперед, назад, в стороны. Пас может быть навесным, резким, мягким, с обманным движением, одной или двумя руками, из-за головы, от груди, снизу, из-за спины, крюком, сбоку, после удара о пол. При потере мяча виновником считается пасующий, но, конечно, не всегда. Бывает, ловящий мяч ошибается сам, не сумев удержать его в руках.

Передача от груди — короткая прямая передача, выполняемая на уровне груди.

Передача с отскоком — передача, при которой мяч попадает к другому игроку команды, отскочив от пола.

Передовая зона — часть поля, где расположен щит для атаки, считается передовой. Мяч из передовой зоны возвращать обратно в тыловую запрещается. Это считается нарушением правила зоны.

Перехват — соответствующий правилам отбор мяча у игрока противника при ведении или передаче. Такие игроки ценятся в баскетболе, у них отличная реакция, хорошее предвидение ситуации, скорость, цепкость и сметка.

Площадка — зона игры в баскетболе.

Поворот — разворот на месте с мячом спиной или боком к защитнику с целью укрыть мяч от выбивания с последующим выполнением ведения, передачи мяча партнеру или броска в корзину.

Подбор. Когда после неудачного броска по кольцу мяч отскакивает от щита и его забирает игрок какой-либо команды — это называется подбором, очень ценится в баскетболе и фиксируется в технических отчетах. Считается, что команда, которая выигрывает подборы, выигрывает и всю игру.

Розыгрыш начальный мяча — вбрасывание в начале игры, когда два игрока противоборствующих команд стараются перепрыгнуть друг друга и выиграть подброшенный судьей мяч.

Рывок — напористое ведение мяча прямо к корзине.

Сдвоенный центр — это тактическая модель, когда два центровых занимают позицию на площадке почти в затылок друг за другом.

Система игры. В баскетболе бывает несколько систем защиты и нападения. В обороне применяют личную защиту, когда каждый защитник несет персональную ответственность за своего соперника. Применяются также зонные системы обороны, они зависят от качеств игроков вашей команды и нападающих соперника. Виды зонных защит, где защитник отвечает за свой участок поля, бывают 3—2, 2—3, 2—1—2, 1—2—2. Бывают смешанные виды защиты, где сочетаются личная и зонная системы обороны. Скажем, четверо играют игрок против игрока, а один сторожит зону, или три игрока опекают соперника лично, а два — держат зону. На Олимпиаде в Сеуле Арвидас Сабонис в матче с США один держал зонную защиту, а четверо наших ребят опекали американцев лично.

Спортивный инвентарь — это оборудование, которое используется для игры в баскетбол — баскетбольная площадка, щиты с кольцами и сетками, мячи, форма игроков: обувь, трусы, майки с номерами, форма арбитров с судейским свистком, судейский протокол для ведения счетов и фолов, технические часы, секундомеры для ведения игрового времени, баскетбольное табло на стенах или в центре зала для обозрения публики, 24-секундники для отсчета времени атаки.

Стойка защитника – стандартное положение, которое принимает игрок для защиты мяча после его получения.

Стартовый состав — в протокол игры заносятся все 10 или 12 игроков, но за пять минут до начала матча тренеры обязаны отметить пять стартовых игроков, которые начнут игру.

Судья – официальное лицо, отвечающее за проведение баскетбольного матча. Баскетбольные соревнования проводят, как правило, два арбитра. Один из них — старший. Игры НБА, особенно финалы плей-офф, судят три арбитра, один из которых старший. При решении спорных вопросов мнение старшего арбитра решающее.

Тайм-аут – минутный перерыв в игре по требованию тренера.

Тренер — это руководитель команды, несущий ответственность за поведение игроков, их корректность по отношению к соперникам, арбитрам, зрителям, отвечающий за исход матча, за подготовку команды к соревнованиям. Тренер — главная фигура в баскетбольной команде.

Тренировочные нагрузки — физические упражнения, применяемые на тренировке тренером или самими игроками, вызывают ответную реакцию организма. Учащается сокращение сердечной мышцы, повышается частота пульса, увеличивается кровяное давление, учащается дыхание и т. д. Регулировать нагрузку можно проверкой пульса и кровяного давления. За всем этим следят тренер и врач команды. Они должны снизить нагрузку, если она превышает норму. Максимальная нагрузка в игре не должна превышать 260—280 ударов сердца в минуту для тренированных баскетболистов и не более 120—130 ударов в минуту для любителей.

Универсальный игрок — это игрок, который умеет действовать на всех позициях. Наиболее ярким примером является Майкл Джордан, в российском баскетболе — Александр Белов.

Устройство для контроля 24 секунд — эти табло для отсчета 24 секунд устанавливаются либо на баскетбольных щитах, либо на углах баскетбольного поля. Их величина должна быть такой, чтобы они были видны игрокам и зрителям. Табло на 24 секунды устанавливается на играх НБА, а с 2001 года и на играх ФИБА.

Финт, или обманное движение, — это действие игрока либо с мячом, либо без мяча, направленное на то, чтобы вывести оппонента из равновесия, заставить отреагировать на отвлекающее действие. Оно, как правило, облегчает атакующему бросок по кольцу, либо помогает пройти с ведением мяча к щиту. Финты могут быть головой, корпусом, ногами, руками и даже глазами. Финт может применить и защитник.

Фол – запрещенная игра.

Чемпионат Европы, мира — чемпионаты Европы проводятся раз в два года (мужчины – с 1935 г.; женщины – с 1938г.), чемпионаты мира — раз в четыре года (мужчины – с 1950 г.; женщины – с 1953г.). Проводятся также и чемпионаты юниоров.

Чувство мяча и чувство броска — о игроке, который обладает точным броском, выверенными пасами, говорят, что он чувствует мяч. Самые чувствительные места на руке бросающего — это кончики пальцев у самых ногтей.

Штрафной бросок свободный бросок, выполняемый с линии штрафного броска и назначаемый после фола, направленного против команды, исполняющей бросок. Нарушения при выполнении штрафных:

- 1) игрок просрочил время пяти секунд;
- 2) игрок наступил или переступил линию штрафного броска;
- 3) кто-то из игроков коснулся кольца или щита до того момента, когда мяч от бросающего не задел щит или кольцо.

Игроки располагаются по обе стороны коридора, защитники занимают ближайшие места к щиту, нападающие — места рядом с ними.

Игроки защищающейся команды не имеют права мешать бросающему отвлекающими движениями руками, ногами, корпусом.

Щит – прямоугольник позади корзины, от которого мяч может отскочить.

Эмблема — каждая команда имеет право носить на своей форме — трусах и майках — эмблемы-логотипы своего клуба соответствующих размеров.

Упражнения для развития быстроты

1. *Семенящий бег.* Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. *Бег со старта из различных положений,* в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка 5-6 раз по 10-15 м с интервалом в 1,0-1.5 мин x 3-4 серии через 2-3 мин отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
3. *Бег с максимальной скоростью на 30-60 м.* Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
4. *Быстрый бег под уклон (до 15°)* с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 м с 30 м разбега. Дозировка: 3-5 раз по 2 серии.
5. *Бег с высоким подниманием бедра.* Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
6. *Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.*
7. *Бег с забрасыванием голени назад.*
8. *Бег у стены.* Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
9. *Бег с ускорением.*
10. *Быстрый бег с высокого старта* с передачей мяча с руки на руку. Дистанции до 50м.
11. *Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью.* Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м по 5-6 раз.
12. *Рывок* на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
13. *Передача мяча в парах во время скоростного бега.* Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
14. *Передвижение в различных стойках* вперед – назад, или вправо – влево или вверх – вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 мин отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
15. *Передвижение на четвереньках* с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.
16. *Ведение на максимальной скорости с поворотами.* Дистанция от 30 до 65м.
17. *Ритмичные подскоки со скакалкой,* стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
18. *Подскоки через скакалку,* вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.
19. *Уклоны от брошенного партнером мяча,* постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.
20. *Ловля брошенного партнером мяча,* защищая «ворота».
21. *Быстрые передачи мяча тремя игроками* в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
22. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
23. *Однократные прыжки в длину с места,* с подхода или с разбега. Дозировка: 5-6 прыжков по 2-4 серии.
24. *Многократные прыжки* (тройной, пятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: 3-4 прыжка по 2-3 серии.
25. *Метание теннисного мяча в цель.*

26. *Метание теннисного мяча на дальность.*
27. *Метание набивного мяча вверх.*
28. *Метание мелких камешков в море (озеро, реку, поле) попеременно левой и правой рукой.*

Упражнения для развития гибкости

1. *Наклоны туловища влево и вправо.* Ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, ладони вверх. Наклон туловища влево, продвигая правую руку над головой до соприкосновения ее ладони с ладонью левой руки. Руки в локтевых суставах не сгибать. Конечное положение в наклоне держать 4-6 секунд по 4-5 серий в каждую сторону.
2. *Круговые движения туловищем.* Ноги на ширине плеч, руки вверх, ладони вместе. Описать большую окружность при помощи рук и туловища, выполняя наклоны влево и до пола. Затем выпрямиться вправо и возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону по 4 раза в каждую.
3. *Одновременное касание носков ног пальцами рук.*
4. *Попеременное касание носков разноименных ног пальцами рук.*
5. *Касание носков пальцами рук в положении «сидя».*
6. *Растягивание подколенных сухожилий.* Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и опереться прямыми руками о пол. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги в коленных суставах и держать конечное положение 3-5 секунд.
7. *Круговые движения туловищем с набивным мячом* в вытянутых руках в положении «сидя» с широко расставленными ногами. В положении сидя широко развести ноги и держать набивной мяч в руках, вытянутых вперед, на уровне груди. Выполнить полное круговое движение туловищем по часовой стрелке и обратно 7-8 раз.
8. *Растягивание мышц плечевого пояса.* Упор на коленях, в наклоне вперед опустить вытянутые над головой руки на пол. Максимально приблизить грудную клетку к полу и держать конечное положение 4-6 секунд. Вернуться в исходное положение. Выполнять 3-6 раз.
9. *Растягивание мышц голени,* стоя под углом в упоре у стены.
10. *Упражнение «Морской лев».* Лечь на живот. Руки, согнутые в локтях, поставить на пол на ширине плеч. Выпрямить руки и прогнуться, приподняв верхнюю часть туловища. Бедрa от пола не отрывать. Держать конечное положение 2-4 секунды.

Упражнения для развития двигательных навыков

1. *Кувырок вперед (кувырок назад).*
2. *Дриблинг (стоя, сидя, лежа).*
3. *Упражнение со скакалкой.* Высокие прыжки, сгибая и выпрямляя ноги в коленных суставах. Попеременные прыжки на правой и левой ноге.
4. *Передача мяча через голову из-за спины в наклоне вперед.*
5. *Передача мяча из-за спины между ногами.*
6. *Ловля мяча,* отскочившего от стены.
7. *Броски мяча на поражение движущейся цели.*
8. *Игра в «Салки».*
9. *Прыжок и кувырок с поворотом.*
10. *Одновременные броски мячей партнерами сверху из-за головы.*

Упражнения для развития силы

1. *Подъем прямых рук с гантелями через стороны вверх.*
2. *Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.*
3. *Подъем прямых рук с гантелями над головой в положении лежа.*

4. *Броски набивного мяча двумя руками от груди.*
5. *Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.*
6. *Подъем верхней части туловища из положения «лежа на спине» и наклон вперед до касания грудью колен. Поднять верхнюю часть туловища вверх и выполнить наклон вперед до касания грудью колен.*
7. *Подъем прямых ног с набивным мячом между ступнями вверх за голову.*
8. *Попеременные наклонные выпады.*
9. *Сгибание и разгибание рук в «упоре лежа» (отжимание).*
10. *Эстафета с передачей набивного мяча в повороте назад из положения сидя.*
11. *Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой.*
12. *Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока.*
13. *Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой.*
14. *Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках.*
15. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз.*
16. *Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.*
17. *Вбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками, толчком двумя, одной.*
18. *Различные виды передвижений с отягощением.*
19. *Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гири, «блинов» от штанги из рук партнера.*
20. *Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.*
21. *И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.*
22. *И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз.*

Упражнения для развития выносливости

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
 - а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;
 - б.) до центра и обратно;
 - в.) до противоположной штрафной и обратно;
 - г.) до противоположной лицевой и обратно.
2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.
3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.
4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости,

бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекачивая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения для развития общей ловкости.

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.

Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости.

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.

10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Подвижные игры для детей младшего школьного возраста

1. «Коршун и наседка».

Направленность – комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

Правила игры. Играют 6-7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг к другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и.п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» - используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» - сбересть в целости все свое семейство. С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взятые за пояс «цыплята» повторяют манеры «наседки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 сек. – 1 мин.) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий – числу осаленных.

Вариант: соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

2. «Командная перестрелка».

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи мяча и развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры. Играют две команды по 10 – 12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 – 5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне – на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелками» каждой команды выдают по два волейбольных мяча. Цель – поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться от летающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.

Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты: 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 3) в игру вводятся дополнительные мячи; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

3. «Запрещенное движение».

Предлагается выполнить движение рук и ног, за исключением запрещенного, например, руки вперед. За ошибку назначается штрафное очко или делается шаг вперед.

4. «Мяч ловцу».

Площадка не менее 6 x 12 метров. В противоположных углах очерчиваются по две линии полукругом. Это нейтральные зоны. В самом углу – место для ловца.

Играют две команды, выбирают капитана и ловца – водящего. Ловцы команд встают в углах зала. Игроки размещаются произвольно по всей площадке. В центре встают капитаны лицом к своему ловцу.

Мяч подбрасывается вверх между капитанами, его нужно отбить. Завладев мячом, игроки стараются как можно ближе подвести мяч к ловцу и бросить мяч так, чтобы его поймали на лету. Играющие мешают ловцу поймать мяч, перехватывая его. В нейтральную зону никому заходить нельзя.

Когда ловец поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а команда получает одно очко.

Игра длится 10-15 минут. Затем команды меняются сторонами площадки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила: мяч только вести, бегать с ним нельзя; если мяч пойман ловцом от земли – мяч не засчитывается; нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. При нарушениях – мяч выбрасывается из-за боковой линии.

5. «Перестрелка».

Учащиеся делятся на две команды, которые перемещаются по своему полю от средней линии до лицевой линии. Команды выбирают капитанов. Они становятся на противоположной стороне за площадкой соперника. Мяч разыгрывается, как в баскетболе.

Получив мяч, игрок старается осалить им противника. Осаленные игроки идут к своим капитанам и помогают им осаливать игроков. Если всех игроков осалили, то игру продолжают капитаны. Если капитанов выбили, то команда проиграла. Так же можно играть двумя мячами.

6. «Ловля парами».

Волейбольная площадка служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки.

По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще одного убегающего по площадке. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных игроков. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется один не пойманный игрок.

Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки и вырываться после того, как ловцы сомкнут руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманный отпускается. Если правила нарушили бегающие игроки, они считаются пойманными.

7. «Пятнашки».

Это одна из самых любимых и популярных игр. Все играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запянтает, становится пятнашкой. В эту всем известную игру можно ввести ряд дополнительных правил и осложнений, что сделает игру более интересной и привлекательной. В один раз рекомендуется использовать только одно дополнение, другие пригодятся для повторения игры. Примеры дополнений:

Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за ним.

Пятнашка может запянтать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасности.

Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его руками.

Пятнашка не может запянтать того игрока, который возьмется за руки с другим играющим.

Все играющие, кроме пятнашки, имеют за воротником по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленточку и затыкает себе за воротник. Оставшийся без ленты становится пятнашкой.

8. «Бег по кругу».

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Перед носками играющих проводится черта. По команде руководителя все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятнали, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется 3-4 игрока. Они считаются победителями. Во время бега, если игра затягивается, руководитель (ведущий) может подать сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Это рекомендуется делать регулярно, чтобы у играющих не закружилась голова.

9. «Воробьи-попрыгунчики».

На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - "кот", он помещается в центре круга, остальные играющие - "воробушки" - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробушкой и игра повторяется вновь.

10. «Передал – садись».

Участники разбиваются на несколько команд. Оптимальное количество участников команды - 6-8 человек. Команды выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны, лицом к ней, на расстоянии 5-6 шагов становится капитан. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает мяч вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч и игроки которой первыми вскочили. Если во время игры кто-либо уронит мяч, он должен его поднять и бросить, встав на свое место.

11. «Охотники».

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя "Стойте!" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок сошел с места, он заменяет охотника.

12. «Конкурс "Чемпион малого мяча"».

Этот конкурс для детей состоит минимум из трех упражнений, которые необходимо показать заранее и дать возможность потренироваться. Для конкурса создается жюри, так как оценивается навыки ребенка по владению мячом. Одно из упражнений может быть "показательным выступлением", это упражнение ребенок выбирает или придумывает сам. Каждое упражнение необходимо повторить три раза подряд. В качестве обязательных упражнений для конкурса можно предложить такие:

Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено и поймать мяч двумя руками.

Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой.

Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу. Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

13. «Конкурс "Чемпион скакалки"».

Этот конкурс проводится по аналогии с конкурсом "Чемпион малого мяча". В качестве обязательных упражнений можно предложить следующие:

Вращая скакалку, перепрыгивать через нее со скрещенными ногами (или в полуприседе)

Вращая скакалку, прыгать на одной ноге, держа вторую вытянутой вперед или назад

Вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами два раза.

Игры с элементами баскетбола

«Пятнашки».

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего. Стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотянуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место. Игры установленное время.

«Охотники и утки».

Играют две команды: «Охотники» и «Утки». Посередине зала чертятся две линии на расстоянии 8-10 м одна от другой. «Охотники» выстраиваются за начертанными линиями, разделившись пополам. «Утки» произвольно распределяются в прямоугольнике.

По сигналу тренера «охотники» перебрасывают мяч в разных направлениях, неожиданно бросая его в «уток». «Утки», бегая и прыгая, увертываются от мяча. Задача «охотников» - «подстрелить» всех «уток». Задача «уток» - избежать этого. Игра заканчивается, когда все «утки» будут «подстрелены». Играющие меняются ролями, и игра продолжается. За время игры отмечают игроки, «подстрелившие» больше «уток».

Бросая мяч, «охотники» не должны переступать за линию. Если в «утку» попал мяч, отскочивший от пола, «подстреленной» она не считается. Если «утка», увертываясь от мяча, выбежала за линию, она считается «подстреленной».

«Залетный мяч».

В середине площадки размером 6-10 м проводится линия. По противоположным сторонам, параллельно средней линии, чертятся линии плена на расстоянии 1-1,5 м от стены, образуя «коридор плена». От средней линии «коридор плена» находится на расстоянии 6-10 м. Команды выбирают капитанов, и игра начинается.

Тренер подбрасывает мяч на средней линии между капитанами, каждый из них старается отбить мяч в сторону своих игроков. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Тот, в свою очередь, старается увернуться. Но если он запятнан, он переходит за линию плена противника и находится там, пока свои игроки не перебросят ему мяч в руки. После этого он возвращается в игру играют 15 минут, после чего подсчитывают количество пленных.

«Пионербол».

Играют на волейбольной площадке, высота сетки 2 м. Игроки располагаются, как при игре в волейбол. Судей двое: один следит за игрой, второй ведет счет. По свистку судьи игрок одной из команд бросает мяч одной рукой через сетку с места; задача игроков другой команды – не дать мячу упасть на пол. Игрок, поймавший мяч, должен с места или сделав не более трех шагов, бросить мяч одной или двумя руками в сторону противника. Он может также разыграть мяч между игроками своей команды. Для этого он бросает мяч другому игроку, а тот должен либо бросить мяч на сторону противника, либо передать его третьему игроку. Третий игрок обязан перебросить мяч через сетку. Соперники разыгрывают мяч на тех же условиях. Игра продолжается, пока одна из команд не допустит ошибку. Тогда мяч переходит другой команде. Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию. Побеждает команда, первой выигравшая две партии из трех. После каждой партии команды меняются местами.

Правила. Команда проигрывает очко, если игрок выронил мяч из рук в ходе партии или если не пойманный мяч падает за пределы площадки. Мяч передается другой команде, если после подачи коснулся сетки или в ходе игры отскочил от сетки и упал. Однако пойманный от сетки мяч приравнивается к одному пасу, поэтому завладевший мячом должен сделать третий, последний, пас партнеру либо сам бросить его через сетку.

«Нападают пятерки».

Игра проводится на баскетбольной площадке. В ней участвуют 3 команды (пятерки). Мяч находится у игроков первой команды, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй команде. Вторая и третья команды строят зонные защиты, каждая - под своим щитом. По свистку руководителя игроки первой команды нападают на щит второй команды, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй команды удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей команды, а игроки первой команды занимают их место. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра проходит по упрощенным правилам баскетбола. Побеждает команда, набравшая больше очков. Команда, забросившая мяч в корзину, не строит зонную защиту, а, развернувшись, начинает атаку на другой щит.

«Эстафета с ведением мяча».

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят за боковой линией. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередным игрокам, которые выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. Запрещается: начинать бег до получения мяча; начинать бег назад, не забросив мяч.

«От щита в поле».

Игра проводится на баскетбольной площадке. В четырех метрах от щита - черта для бросков. От нее к середине площадки в одном метре друг от друга чертят линии - коридоры, обозначенные цифрами (чем дальше линия от щита, тем больше цифра). В игре участвуют две команды, расположенные в колоннах по одному за линией старта (средняя линия площадки). Первые номера в командах имеют по баскетбольному мячу. По сигналу руководителя первые номера начинают ведение мяча до черты для бросков, останавливаются перед ней как можно дальше (чем дальше отскочил мяч, тем больше очков метатель приносит своей команде). Затем играющие подбирают отскочивший мяч, ведут его и передают из рук в руки следующим игрокам команды, а сами становятся в затылок последнего игрока в колонне. Побеждает команда, набравшая больше очков. Сумма очков складывается из очков, полученных каждым игроком при метании и за быстрейшее окончание эстафеты (за это команда получает 5 очков). После удара о щит мяч обязательно должен коснуться площадки.

Требования к подбору игр

Выбор игр определяется конкретными задачами и условиями их проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что их организм не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для младших школьников игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для *учащихся 1 – 2 классов* ещё не доступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями между играющими. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с перебежками, увёртываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов.

В *возрасте 9 – 10 лет* (3 – 4 классы) у детей заметно совершенствуются координационные возможности. Прибавка в силе, быстроте, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам делают доступными для детей этого возраста игры довольно сложного содержания.

В психике детей 9 – 10 лет также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечёт за собой повышение устойчивости внимания и интересов детей. Развитие мышления обеспечивает решение более трудных тактических задач. Это особенно важно, поскольку в таком возрасте детей начинают интересовать игры с соревнованием не между отдельными участниками, а между игровыми коллективами.

Игры мальчиков и девочек 9 – 10 лет существенно не отличаются. Но всё же мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки и борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры с ритмичными движениями и точными действиями (с предметами, с мячом и пр.).

Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, игры, предполагающие бег, прыжки через препятствия и метания небольших предметов, а также военизированные игры на местности.

Игры детей 9 – 10 лет отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством, постоянством в использовании любимившихся игр. Более выражен в играх и элемент игрового соревнования.

Игры *учащихся 5 – 8-х классов* уже заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Эти изменения объясняются особенностями возрастного развития.

Глубокие перестройки в деятельности внутренних органов несколько замедляют совершенствование двигательных функций подростка. Расстройство координации довольно часто сопровождается некоторыми ухудшениями в деятельности сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма. Наблюдающееся в ряде случаев повышение возбудимости центральной нервной системы проходит с ростом силы тормозных процессов и функциональным созреванием головного мозга.

Это находит своё отражение в психике подростков, поведение которых отличается неустойчивостью, резкими сменами настроения, внезапностью принимаемых решений. Проявляющаяся в этом возрасте зрелость и самостоятельность мышления, объясняющаяся усилением влияния второй сигнальной системы, делает для подростков доступной достаточно сложную тактику командных игр.

В их игровой деятельности сохраняется ещё много элементов, характерных для предшествующего возрастного периода (приверженность к сюжетным играм, конфликтность в коллективе, острота реагирования на результат игры и т.д.), но гораздо больше количественных изменений. Подростков интересуют игры со сложными сюжетными линиями, отражающие дух

героической романтики и дающие возможность самостоятельной творческой деятельности в игре. Их захватывает сам процесс сложного тактического противоборства. Постоянное стремление к соревнованию объясняет то предпочтение, которое подростки отдают спортивным играм и играм, близким к ним по содержанию. Их интересуют также эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «задания» (где способ действия выбирают сами участники), с борьбой и сопротивлением, выручкой и взаимопомощью.

Интенсивность и продолжительность игр для подростков гораздо больше, чем для младших школьников. Поэтому в играх с большим нервным и физическим напряжением нужно с особой тщательностью следить за реакцией играющих, не допускать перевозбуждения и усталости.

Хотя в этом возрасте мальчики и девочки по-прежнему часто играют вместе, в их игровой деятельности резко обозначаются отличия. Девочек больше привлекают игры, требующие ловкости и точности движений, особенно с танцами и хороводами.

Юноши и девушки (15 – 17 лет) достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. Поэтому спортивная подготовка выдвигается здесь на первый план. Использование подвижных игр помогает решению этой главной задачи.

Играя, юноши и девушки главное внимание сосредоточивают на тактике и результатах своих действий. В выборе тактики и путей достижения победы они проявляют большую самостоятельность. Многие с удовольствием берут на себя роль руководителя, капитана команды, организуя действия своего коллектива.

Юношей больше интересуют игры, где есть возможность проявить силу и ловкость. Всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением, со сложными заданиями на координацию, ловкость и быстроту действий пользуются у них особой популярностью.

При проведении игр с юношами и девушками следует учитывать, что процессы формирования организма ещё не закончены. Поэтому здесь особо важны подбор их и регулирование нагрузки. Несмотря на то что интенсивность игровой деятельности может быть значительно увеличена, она всё же не может приравняться к напряжённости действий взрослого человека.

Подвижные игры в секционных занятиях с юными спортсменами

Роль игры в спортивной подготовке детей и подростков трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Основное его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает *комплексное совершенствование двигательной деятельности*, где вместе с двигательными навыками развиваются и физические качества.

Обучение и совершенствование в игровых условиях придают навыкам особую стабильность и гибкость, вариативность. Особенно важно, что играющие приобретают *начальный опыт соревновательной деятельности*.

Вот почему подвижные игры широко используют во всех спортивных секциях. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводят им в занятиях.

Игры помогают оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несёт в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом.

Игры – признанное средство общей и специальной подготовки юных спортсменов. Поэтому они занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации. Желательно только, чтобы отбираемые игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта.

Неоценимое достоинство игр состоит ещё и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах круглогодичной тренировки. С помощью игр с успехом решают задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

В игре физические качества, как правило, развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно. Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков.

Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально, в упрощённых вариантах игр занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изученного («кто выше?», «кто точнее?»).

Закреплённое в таких условиях движение в дальнейшем совершенствуют не только в более сложных упражнениях, но и в игре, где главная цель – выполнить изученное как можно быстрее и правильнее.

Таким образом навык стабилизируется. Его дальнейшее совершенствование может проходить только в вариативных условиях, которые опять-таки содержит в себе подвижная игра. Более сложное содержание используемых на этом этапе игр, элементы соревнований приучают занимающихся применять разучиваемую спортивную технику в реальных условиях соревнований.

Столь же велико значение игр и при решении задач тактической подготовки. В процессе участия в последовательно усложняющихся подвижных играх занимающиеся развивают все необходимые качества, обеспечивающие успех в тактическом единоборстве. Здесь и быстрота реакции и ориентировки, тактическое мышление, решительность и смелость, необходимые для реализации принятого решения.

Однако важнее всего, что через игру они приобретают специальные знания и навыки индивидуальной и коллективной тактической деятельности. Играющие не только привыкают к выбору тактически оправданных индивидуальных действий, но и к согласованным действиям, необходимым при решении сложных тактических задач.

Сказанное имеет особое значение в игровых видах спорта. С помощью подвижных игр естественным и наиболее эффективным образом осваивают технико-тактическое содержание игровой деятельности. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомить с основами любой спортивной игры и обучить им.

Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решать задачи психологической и морально-волевой подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложнённых, эмоционально насыщенных условиях формируют морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремлённостью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Присущий играм коллективизм действий приучает к подчинению личных интересов интересам всего коллектива. Обладая этими качествами, юный спортсмен имеет всё необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы.

Игры для решения задач спортивной тренировки подбирают главным образом из числа тех, что хорошо знакомы учащимся. Но это, конечно, не исключает использования и других специально подобранных игр.

Организация и методика проведения подвижных игр

Подвижные игры могут проводиться в организованных группах под руководством педагога, а также вместе с родителями, в индивидуальных занятиях дома, на спортивных площадках.

Подготовка к проведению подвижных игр начинается с их выбора. При этом важно учесть состав группы, количество участников, их возраст, условия, место и форму проведения. Например, утреннюю зарядку можно провести под музыку в виде игровых имитационных упражнений, каждое из которых имеет своё название: «берёзка», «силачи», «насос», «пружина», «лошадка».

Организация играющих – важная предпосылка для успешного хода игры. Игры проходят интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача, так как в игре принимают участие, как правило, дети с разным уровнем подготовленности, а иногда и возраста.

Успешность игровой деятельности во многом зависит и от того, как они поняли содержание и правила игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета, дополненное показом, делается тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места. Ведущий занимает место не в центре круга, а в ряду играющих или на возвышении, чтобы его всем было видно и слышно.

Любая игра объясняется в следующей последовательности:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на игровой площадке;
- 3) правила и ход игры;
- 4) определение победителя (если игры проводятся в форме соревнования).

До начала игры необходимо подготовить игровую площадку, инвентарь (обручи, флажки, мячи, воздушные шары, ленты, скакалки, кегли, канаты, верёвки, маты и т.п.), принять меры безопасности, проветрить помещение, создать праздничную обстановку.

Свобода выражения радости, подбадривание болельщиков, общий шум – естественное сопровождение подвижной игры. Дети эмоционально принимают и победу и поражение. Важно справедливо оценить игру, найти добрые слова для проигравших, отметить индивидуальные успехи каждого.

Из-за высокой эмоциональности отдельных игр дети не всегда могут контролировать своё состояние. В результате может возникнуть перевозбуждение и утомление, о симптомах которых указывалось выше. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребёнка из игры, в экстремальных ситуациях – оказать первую помощь и обратиться к врачу.

Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением продолжительности игры, введением перерывов для отдыха и упражнений на расслабление, изменением числа играющих, сокращением поля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

Таким образом, в организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов.

1. Выбор игры. Он зависит от конкретных коррекционно-развивающих задач, возрастных особенностей детей, физической подготовленности, количества детей в группе. При выборе игры учитываются погодные условия, место проведения, желания, мотивы и интересы самих детей.

2. Подготовка места для игры. Подвижные игры в зависимости от времени года и места проведения требуют разной подготовки. Большой оздоровительный эффект имеют занятия на открытом воздухе. Независимо от сезона общим требованием при подготовке места для занятий является обеспечение безопасности. Если занятие проводится на открытом воздухе, то лучше выбрать поляну или лужайку без пней и камней. Если игры проводятся в лесу, то необходимо заранее ознакомиться с местом проведения и наметить границы. Зимние подвижные игры могут включать передвижения на лыжах, катание на санках, строительство «крепости» и «снеговиков», метание снежков. Они требуют не только соответствующей

экипировки, но и предварительного выбора территории, защищённой от ветра, подготовки лыжни на равнине и пологих склонах.

3. Подготовка инвентаря. В соответствии с планируемыми играми на занятии необходимо предусмотреть и заготовить заранее мелкий инвентарь и оборудование. Флажки, мячи разного размера, веса и цвета, кегли, ленты... В качестве подсобных материалов могут быть использованы шишки, камушки, жёлуди, ракушки.

4. Разметка площадки. Большинство подвижных игр проводятся в спортивном зале или игровой площадке. Если разметка требует много времени, то это делается до начала игры. Границы должны быть ярко очерчены, а в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, шнур. Линия границ намечается не ближе 3х м от препятствий: стен, деревьев, пней и т.п.

5. Размещение играющих. Прежде чем объяснять игру, необходимо расставить играющих в исходное положение (лёжа, сидя, в колоннах, в круге и т.п.). Ведущий не должен стоять в центре круга, так как половина играющих окажется у него за спиной. При объяснении нельзя ставить детей лицом к солнцу – они плохо будут видеть ведущего.

6. Объяснение игры. Сообщение правил и содержания игры, распределение ролей играющих должно быть понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета это может быть имитация, сказка, эстафета и т.п. Для большинства детей объяснение должно сопровождаться показом всех перемещений, с пробным проигрыванием, так как непонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

7. Выделение водящих. Выполнение роли водящего оказывает на ребёнка большое воспитательное влияние, поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделить водящего можно разными способами: назначить, выбрать по желанию детей, выявить желающих, использовать «считалки» и др. Перечисленные способы можно чередовать.

8. Распределение на команды. Проведение двусторонней игры или эстафеты с элементами соревнований требует деления на равноценные команды. Для уравнивания команд в первую очередь необходимо позаботиться о более слабых детях: определить для них щадящую меру нагрузки, снизить вес снаряда, сократить дистанцию, уменьшить количество упражнений. Состав команд в каждой игре может меняться, при этом должно учитываться желание детей в выборе партнёров.

9. Судейство. Строгое судейство характерно больше для спортивных игр. При проведении подвижных игр с детьми, судья – он же ведущий – наблюдает за ходом игры, задаёт нужный тон и настроение, направляет инициативу детей в нужное русло, создаёт возможность каждому участнику игры проявить свои лучшие качества. При нарушении правил он своевременно вмешивается для исправления ошибок, корректирует неправильные действия, предотвращает конфликтные ситуации, стимулирует и эмоционально поддерживает играющих. Естественно, там, где надо вести счёт, определять победителя, судья должен быть объективным, необъективность всегда вызывает у детей отрицательные эмоции и даже обиду.

10. Дозировка нагрузки. Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. В малоподвижных играх нагрузка незначительная, в играх с большим количеством перемещений, ускорениями, прыжками нагрузка может быть высокой. Величину индивидуального воздействия подвижной игры можно определить по частоте сердечных сокращений, а регулировать нагрузку – временем игры, снижением или увеличением общей подвижности участников, продолжительностью интервалов отдыха, суммарным количеством подвижных игр, их чередованием и т. п.

11. Окончание игры. Продолжительность игры регламентируется её содержанием, она может быть продолжительной по времени и очень короткой. Игра прекращается, как только появляются первые признаки утомления и снижается интерес к ней. Так как утомление наступает одновременно у всех играющих, то вполне возможно для уставших досрочное окончание игры. Ведущий должен отслеживать состояние играющих, чтобы вовремя отреагировать на внезапные изменения.

12. Подведение итогов. Если подвижная игра носит соревновательный характер, то в конце объявляется команда – победительница. Если побеждает один человек, в следующей игре он в качестве награды может быть назначен капитаном. В большинстве игр подведение итогов сводится к анализу и оценке игровой деятельности участников. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, приучает к осмысленности действий и сознательной дисциплине.

Примерный перечень вопросов для определения уровня теоретической подготовки

Группа начальной подготовки 1 года обучения

1. День рождения игры в баскетбол и страна, в которой развивался.
2. Фамилия родоначальника баскетбола.
3. Что из себя представляет игра в баскетбол. Состав, инвентарь, площадка. Продолжительность игры.
4. Штрафные санкции.
5. Как определяется победитель.
6. Спортивная форма для занятий и соревнований.
7. Правила поведения в спортзале.
8. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
9. Количественный состав игроков на площадке.
10. Основные понятия о подвижных играх.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

1. История возникновения игры в баскетбол.
2. Основные правила мини-баскетбола.
3. Гигиена занятий спортом.
4. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
5. Размер баскетбольной площадки, высота кольца, диаметр кольца.
6. Основные жесты судьи.
7. Основы анатомии человека.
8. Штрафные санкции.
9. Вредные привычки и их влияние на организм человека.
10. Правила поведения в спортзале.

Группа начальной подготовки 3 года обучения

1. История возникновения баскетбола в России.
2. Правила мини-баскетбола (баскетбольные термины).
3. Жесты судьи (фол, замена, тайм-аут).
4. Техника безопасности на соревнованиях.
5. История развития баскетбола в Воркуте.
6. Здоровый образ жизни (закаливание, гимнастика, режим дня).
7. Анатомические основы строения организма.
8. Вредные привычки и их влияние на организм человека.
9. Гигиена занятий спортом.

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения

1. Эволюция игры баскетбол.
2. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.
3. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
4. Физическая подготовка в тренировке баскетболиста.
5. Основные правила игры в баскетбол:
 - размеры баскетбольной площадки, мяч, высота кольца;
 - жесты судьи;
 - ведение протокола.
6. Правильное питание – фактор здорового образа жизни. Для чего нужны витамины.
7. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения

1. Врачебный контроль спортсменов.
2. Методы развития силы в тренировке баскетболистов.
3. Вредные привычки и их влияние на организм спортсмена.
4. Перечислить основные системы защиты в баскетболе.
5. Краткое понятие: воля, целеустремленность, мышление, релаксация.
6. Правила игры в баскетбол.
7. Схема передвижения судей (сигналы, жесты).
8. Правила оформления и заполнения баскетбольного протокола.
9. Средства восстановления организма спортсмена.

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения

1. Символы и знаки олимпийского движения.
2. Правила игры в баскетбол. Схемы передвижений судей (3х).
3. Правила заполнения и оформления баскетбольного протокола.
4. Обязанности судьи информатора.
5. Контроль и регулирование физической нагрузки во время занятий. Способы самоконтроля.
6. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
7. Негативные последствия вредных привычек.
8. Понятие «аутогенная тренировка» и методика ее использования при подготовке к соревнованиям.
9. Предупреждение травматизма. Основы страховки.

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения

1. Биологические часы человека, недельный и месячный цикл в жизни спортсмена.
2. Краткое понятие: коллективизм, выдержка, самообладание.
3. Разбор тактических схем нападения и защиты (значение тактики в баскетболе).
4. Средства восстановления организма спортсмена.
5. Самомассаж и лечебная физкультура.
6. Влияние климатогеографических условий на спортивный результат.
7. Понятие об утомлении и переутомлении.
8. Правила баскетбола. Изменения.
9. Обязанности главного судьи и главного секретаря.

Учебно-тренировочная группа 5 года обучения

1. Средства здорового образа жизни, виды оздоровительных систем.
2. Дневник спортсмена. Анализ ведения дневников самоконтроля.
3. Режим питания, подготовка к соревнованиям и питание во время соревнований.
4. Особенности врачебно-педагогического контроля. Общие принципы оказания первой доврачебной помощи.
5. Индивидуальные способы контроля за физическим развитием и физической подготовленностью.
6. Экологические факторы ухудшающие состояние здоровья и физической работоспособности.
7. Мечты, цели, самооценка в спорте. Воля к победе.

Примерный план – конспект урока

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА.

Тема занятия: «Обучение комбинации «Тройка» и совершенствование бокового заслона».

Изучаемая дисциплина: баскетбол.

Возраст обучающихся: 11 – 12 лет.

Тип занятия: обучающий.

Цель занятия: способствовать формированию технико-тактических действий.

Время занятия: 2 часа 15 минут (3x45).

Задачи:



1. *Обучающие:* обучение взаимодействию в тройках. Совершенствование технических и тактических взаимодействий игроков. Повышение скоростно-силовой выносливости.
2. *Развивающие:* развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты двигательной реакции.
3. *Воспитательные:* формирование мотивационно-ценностного отношения к ФК. Воспитание чувства коллективизма средствами игры в баскетбол.

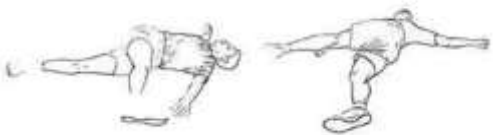


Используемое оборудование: баскетбольная доска, свисток, баскетбольные мячи (по количеству обучающихся), баскетбольные щиты – 2 шт., гимнастическая стенка, демонстрационная доска.

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА

№	Содержание	Доз-ка	ОМУ
I	<i>Вводная часть</i>	<i>11 мин.</i>	
	Задача: формирование установки на предстоящую работу, концентрация внимания. 1. Построение. 2. Объявление темы занятия, объяснение задач. Задача: подготовка мышечно-связочного аппарата к предстоящей работе по средствам ОРУ.	 1' 1'	 Проверка внешнего вида.

1. <i>Ходьба;</i>	1'	
1.1 – на носках;		Руки к плечам.
1.2 – на пятках;		Руки на пояс.
1.3 – на внешней стороне стопы;		Руки в стороны.
1.4 – на внутренней стороне стопы.		Руки вперед.
2. <i>Бег в среднем темпе.</i>		
3. <i>Бег по заданию:</i>	2'	
3.1 – спиной вперед;	2'	
3.2 – чередование бега с подскоками;		Контроль партнера через правое плечо.
3.3 – приставные шаги правым боком;		По сигналу тренера выполняются три подскока в движении.
3.4 – то же, левым;		По сигналу смена задания.
3.5 – бег с ускорением.		
4. <i>ОРУ на месте:</i>		
I. И.п.- о.с.		
1-4 круговые движения руками вперед;	4'	
5-8 то же, назад.	4р	Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
II. И.п.- о.с., руки на поясе.		
1 – наклон вперед;		
2 – наклон вправо;	4р	
3 – наклон влево;		Ноги не сгибать.
4 – и.п.		
III. И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки вверх.		
1 – наклон к левой;	4р	
2 – и.п.;		Руками коснуться пола.
3 – наклон к правой;		
4 – и.п.		
IV. И.п.- упор сидя сзади.		
1 – согнуть ноги в коленном суставе;		
2 – выпрямить под углом 45°;	4р	
3-4 – и.п.		
V. И.п. – упор сидя сзади..		
1-8 – упражнение «велосипед».		Ноги прямые.
VI. И.п. – согнуты в коленях, с опорой рук.	4р	
1-4 – круговые движения коленями		Следить за дыханием.

	<p>влево; 5-8 – то же, вправо.</p> <p>VII. И.п.- согнуты в коленях, с опорой рук. 1-4 – круговые движения коленей во внутрь; 5-8 – то же, наружу.</p> <p>VIII. И.п.- о.с., руки на поясе. Круговые движения в голеностопном суставе.</p>	<p>4р</p> <p>4р</p> <p>4р</p>	<p>1-8 – правую в сторону на носок; 9-16 – то же, левой.</p>
II	Подготовительная часть 25 мин.		
	<p>Задача: подготовка обучающихся для наиболее успешного решения задач основной части занятия.</p> <p>1. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в стопах.</p> <p>1.1 Выпады влево и вправо.</p> <p>1.2 Растягивание мышц паховой области (сидя).</p> <p>1.3 Перекрестное растягивание (лежа) с поворотом туловища влево, вправо.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Не допускать смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали.</p>  <p>Разводить колени до появления напряжения в паху.</p>  <p>Стараться сохранить угол 90° при повороте туловища.</p>

	<p>1.4 Перекрестное растягивание (сидя).</p> <p>1.5 Растягивание икроножной мышцы (стоя).</p> <p>2. Упражнения для повышения скоростно-силовой выносливости.</p> <p>2.1 Челночный бег 5x10.</p> <p>2.2 Упражнение «Догони убегающего» (в двойках).</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>4'</p> <p>11'</p>	 <p>«Скручивание» туловища влево, вправо.</p>  <p>С опорой рук, пятку не отрывать от пола.</p>  <p>Коснуться рукой заданной линии.</p> <p>Группа делится на пары. Игрок А с мячом встает на лицевую баскетбольную линию, а игрок Б – на штрафную. А передает мяч Б и выполняет ускорение, чтобы догнать Б. Б в свою очередь, выполняет ускорение с ведением мяча. Возвращаться по боковым линиям.</p>
III	Основная часть	84 мин.	
	<p>Задача: обучение взаимодействию «Тройка».</p> <p>1. Ознакомление с взаимодействием, посредством демонстрационной доски.</p> <p>2. Разучивание игрового приема</p>	<p>18'</p>	<p>Тренер объясняет последовательность передвижений наглядным методом.</p>

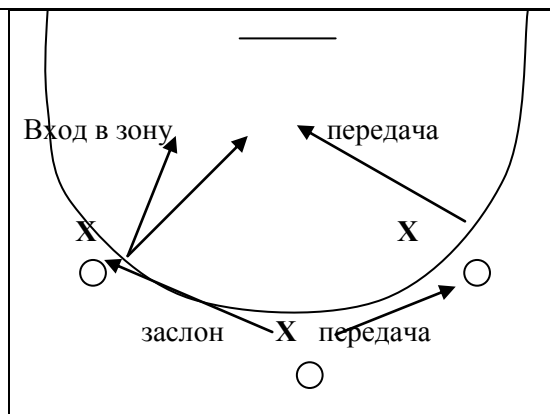
- без мяча:
- 2.1 – без защитника;
 - 2.2 – с защитником.
 - 3. Разучивание игрового приема с мячом:
 - 3.1 – с пассивным защитником;
 - 3.2 – с активным защитником.
 - 4. Выполнение приема в игровой ситуации.

Задача: совершенствование постановки бокового заслона.

- 1. Упражнение «Помоги партнеру».

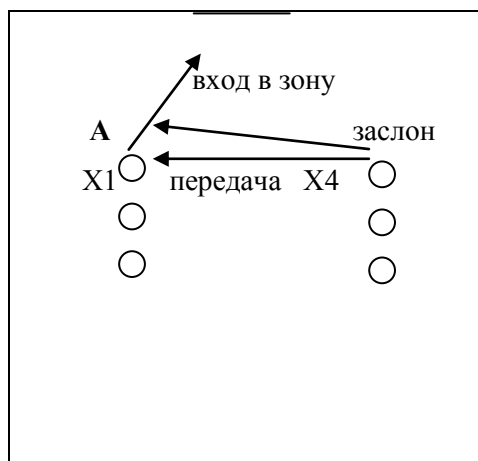
- 2. Упражнение «Догони убегающего (в тройках)».

17'



Обучающиеся делятся на четыре команды. По две команды на одну половину площадки. Атаковать кольцо, только после применения взаимодействий: бокового заслона или «тройки».

20'



X4 передает мяч игроку X1 и ставит заслон защитнику А. X1, воспользовавшись заслоном, ведет мяч к щиту. X4 встает на место защитника, защитник выполняет 10 выпрыгиваний из полного приседа и идет на место нападающих.

А с мячом на баскетбольной лицевой линии,

	3. Учебная игра.	18'	<p>игроки Б и В на штрафной. А передает мяч Б и ставит заслон В. После чего получает передачу от Б и выполняет ускорение с ведением с атакой по кольцу. Б и В выполняют ускорение как только Б пересекает центральную линию. Возвращаться по боковым линиям.</p> <p>При технически правильном применении «тройки» присуждается 5 очков. Все забитые мячи считаются по одному очку.</p>
IV	Заключительная часть		15 мин.
	1. Броски со штрафной линии.	7'	Команды должны набрать 30 попаданий в кольцо.
	2. Упражнения у гимнастической стенки:	4'	Лежа на спине, ноги на гимнастической стенке (2-3рейка), колени согнуты под углом 90°, руки за головой в замок. Подъем туловища – два подхода по 8 раз.
	2.1 – упражнение для развития верхней части прямой мышцы живота;		
	2.2 – упражнение для косых мышц живота.		То же, но касаться локтем противоположного колена.
	3. Вис на перекладине.	1'	Хват сверху.
	4. Построение. Подведение итогов занятия.	2'	Указать на ошибки и способы их устранения. Упражнение на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в поре лежа 2x20).
	5. Домашнее задание.	1'	Упражнение на силу мышц ног (прыжок вверх из поре присев 2x20). Прыжки через скакалку 300 раз.

Инструкция

по технике безопасности и охране труда при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол).

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Требования, предъявляемые к условиям занятий в спортивных залах:

Спортивные залы должны быть укомплектованы спортивным инвентарем для занятий баскетболом:

- спортивные площадки должны соответствовать установленным требованиям;
- на тренировках должны быть в наличии и исправности сетки, мячи;
- баскетбольные щиты должны быть надежно укреплены;
- осветительные приборы в спортивных залах должны быть защищены специальными металлическими решетками от механических повреждений.

Пол в спортивном зале должен быть без видимых изъянов, могущих привести к травмам занимающихся детей.

Потолок и стены спортивного зала должны выдерживать удары мячей при проведении спортивных занятий.

При проведении занятий по баскетболу в зале не должны находиться спортивные снаряды и иные предметы, не имеющие прямого отношения к характеру проводимых занятий.

Температура воздуха в спортивном зале должна соответствовать установленным стандартам: +19+23 градуса Цельсия.

Выключатели и розетки в спортивном зале должны быть в исправном состоянии, исключая поражение детей электрическим током.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТИЙ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК.

2.1. Как тренер-преподаватель, так и обучающиеся должны быть в обязательном порядке одеты в соответствующую виду и характеру проводимых занятий спортивную форму и обувь.

Спортивная обувь должна быть исправной и строго соответствовать характеру проводимых занятий, а именно:

- не быть тяжелой;
- не быть громоздкой;
- иметь жесткое сцепление с полом.

2.2. Дисциплинарные требования к обучающимся.

При проведении занятий в спортивном зале дети не должны иметь при себе колющие, режущие предметы, сосуды с различными жидкостями, отравляющие и взрывчатые вещества и иные средства и предметы, могущие нести в себе угрозу жизни и здоровью, как себе, так и окружающим.

Категорически запрещается допуск к занятиям лиц в нетрезвом состоянии и состоянии наркотического и токсикологического опьянения.

При проведении тренировки обучающимся запрещается совершать действия, не предусмотренные характером занятий:

- толчки;
- подножки;
- удары (руками, ногами, корпусом, головой, мячом);
- захваты.

При проведении тренировки или занятия по баскетболу запрещается совершать акробатические упражнения и приемы, не предусмотренные темой занятия и требованиям тренера-преподавателя.

Категорически запрещается без разрешения тренера-преподавателя висеть на шведских стенках, перекладинах, воротах, баскетбольных щитах, а также совершать различные упражнения на гимнастических матах без разрешения тренера-преподавателя.

Категорически запрещается употребление детьми во время занятий жвачек, конфет, семечек и других продуктов питания, загрязняющих спортивные залы, а также могущих привести к различным травмам.

Перемещения по спортивному залу должны производиться строго под руководством тренера-преподавателя.

Во избежание падений и травм на спортивной площадке запрещается плевать на пол, а также разбрасывать предметы, могущие привести к падению.

Во время спортивных занятий обучающиеся должны быть предельно собраны и внимательны в плане личной безопасности при обработке мяча.

При выполнении упражнения потоком (один за другом) соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений.

Во время тренировочных занятий запрещается присутствие посторонних лиц в спортивном зале.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

3.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, коленях, локтях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятие и сообщить об этом тренера-преподавателя.

3.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных и подручных средств пожаротушения.

3.3. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ.

4.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Данная инструкция по технике безопасности и охране труда при занятиях баскетболом является обязательной для исполнения как обучающимися, так и тренером-преподавателем.

Причины и профилактика травматизма в спорте.

Индивидуальные особенности спортсмена.

Личностные особенности. Темперамент, состояние нервной системы, психологическая зрелость влияют на выбор решений, в том числе и рискованных. Опыт играет большую роль. Новички подвержены травмам чаще.

Степень подготовленности имеет немаловажное значение. Травмы чаще случаются в начале сезона и в конце напряженного состязания. Травмам способствует также и перетренированность, поскольку перенапряженному организму труднее справляться с дополнительными нагрузками.

Техника имеет очень большое значение, особенно в таких технически сложных видах спорта, как, например, прыжки в высоту, метание копья, теннис и др. Слабая техническая подготовка часто приводит к травмам в результате износа тканей (из-за перенапряжений) и даже к несчастным случаям (из-за воздействия внешней среды), например, в горнолыжном спорте.

Недостаточная разминка часто является основной причиной травм, особенно разрывов мышц.

Напряженная тренировочная и соревновательная программы при недостаточном восстановлении после выполнения больших нагрузок увеличивают риск получения травм.

Ослабленное здоровье. При инфекционных заболеваниях резко возрастает риск получения травмы, зачастую сопровождающейся различными осложнениями, например, воспалением сердечной мышцы.

Рациональное питание и потребление жидкости являются необходимыми условиями для занятий спортом.

Образ жизни. Воздержание от алкоголя, достаточный сон и отдых уменьшают риск получения травмы.

Снаряжение, инвентарь и условия проведения занятий.

Снаряжение и инвентарь могут оказаться недоброкачественными или не подходящими для спортсмена.

Защитные средства могут быть недостаточными или не полностью отвечать своему назначению. Многие спортсмены недооценивают пользу защитных средств и уклоняются от применения их.

Место для занятий может оказаться не приспособленным для занятий данным видом спорта.

Освещение влияет на оценку расстояний, цветовосприятие, различимость предметов и т. д.

Неблагоприятная погода увеличивает риск получения травмы.

Профилактические меры.

Тренировка.

Достижению высоких спортивных результатов всегда предшествует всесторонняя тренировка, во время которой спортсмен избирательно развивает те или иные группы мышц, укрепляет кости и суставы, совершенствует координацию движений. Постоянные тренировки повышают его работоспособность. Необходимым условием для достижения успеха является полноценное питание и здоровый образ жизни.

Важно, чтобы после тренировки ткани и органы, на которые выпала большая нагрузка, получили отдых и восстановились. Чем напряженнее была тренировка, тем больше времени требуется на восстановление.

После больших и повторяющихся нагрузок, например, для развития максимальной силы, упражнения с аналогичными нагрузками могут быть включены в тренировку лишь через 1-3

дня (в зависимости от уровня подготовленности спортсмена). При тренировке с меньшей нагрузкой и интенсивностью (например, в беге) одни и те же упражнения можно выполнять каждый день. После продолжительных перерывов в тренировке (или новичкам) не следует тренироваться каждый день. Лучше в начале заниматься 2-3 дня в неделю, чтобы обеспечить организму достаточный отдых между тренировками.

В зависимости от поставленной цели следует определить и проанализировать конкретные требования, предъявляемые избранным видам спорта. Помимо специфических особенностей выполнения различных приемов и движений (техника) есть ряд других факторов, влияющих на работоспособность спортсмена - на его спортивную форму. Тщательный анализ всех этих факторов должен лечь в основу детально разработанного плана тренировки. При составлении такого плана необходимо учесть следующее:

1. Какие факторы влияют на спортивную форму в избранном виде спорта.
2. На какие из них можно воздействовать с помощью тренировки.
3. Как следует тренироваться, чтобы избирательно воздействовать на определенные факторы.
4. Сколько времени следует уделять тренировке с учетом каждого фактора. В какое время лучше тренироваться.
5. Как следует тренироваться, чтобы свести риск получения травмы до минимума.

Интенсивность и объем тренировок должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Общее состояние организма.

Хорошее общее состояние организма спортсмена весьма важно для предупреждения травм. Травмам подвержены чаще всего те, кто плохо тренирован.

Как показали проведенные в США исследования, снижение физической активности ведет к значительному падению способности организма усваивать кислород. Пять здоровых людей провели в постели 20 дней при полном физическом бездействии. За этот сравнительно короткий отрезок времени усвояемость кислорода у них упала на 20-45 %. Эти и подобные исследования говорят о том, что человеческий организм быстро приспосабливается к изменяющимся условиям. Как только снижается физическая активность, изменяется способность сердца к перекачиванию крови, мышцы перерождаются, уменьшается кровоток, кровь меньше транспортирует кислород, что отрицательно сказывается на продуцировании мышцами энергии.

После болезни, травмы, перерыва в тренировках и т. п. Следует, прежде всего, улучшить общее состояние спортсмена. Это достигается общеразвивающей тренировкой и всесторонней повседневной физической активностью. Включение спортсмена в тренировочный процесс должно быть медленным и постепенным.

Это правило следует соблюдать тем более неукоснительно, чем старше по возрасту спортсмен. Лишь улучшив его общее состояние, можно переходить к подготовке к соревнованиям.

Разминка

Под воздействием физической нагрузки в организме происходит перераспределение крови. В покое приток крови к мышцам относительно невелик и некоторая часть мышечных капилляров закрыта. Если же мышца начинает сокращаться, приток крови к ней увеличивается и капилляры открываются. Когда все капилляры открыты и наполнены кровью, производительность мышцы максимальная.

В работающей мышце увеличивается энергообмен и повышается температура. Это благоприятно сказывается на координации, т. е. на взаимодействии мышечной и нервной систем.

Хорошо и правильно проведенная разминка значительно уменьшает риск получения травмы и повышает физическую готовность. Кроме того, она создает необходимый психологический настрой перед предстоящими нагрузками.

Разминку надо проводить до тех пор, пока не «прогреются» крупные группы мышц. Начинать ее следует с медленного бега. Затем сделать несколько гимнастических упражнений и упражнений на развитие силы, разогреть те группы мышц, на которые после разминки приходится основная нагрузка. После этого перейти к упражнениям на совершенствование техники, например, к отработке старта, отдельных элементов при игре с мячом. Темп во время разминки можно постепенно увеличивать.

В разминку обязательно следует включать мягкие и медленные потягивания мышц и суставов, не допуская при этом сильных нагрузок на суставы в их крайних положениях. В зависимости от вида спорта разминка продолжается 15-20 мин.

После разминки для того, чтобы сохранить тепло, надо сменить влажную, потную майку и надеть спортивный костюм.

Эффект от разминки начинает снижаться через 10 мин. Поэтому перерыв между разминкой и началом тренировки (соревнования) не должен превышать этого времени.

Разминку надо проводить перед каждой тренировкой и соревнованием. Она является эффективным средством предупреждения травм.

Принципы тренировки

Можно снизить риск получения травмы путем профилактической тренировки.

Всесторонняя профилактическая тренировка предусматривает:

- хорошо проведенную разминку
- статическую мышечную работу, включая упражнения на развитие силы;
- динамическую мышечную работу, включая упражнения на развитие силы;
- координационные упражнения;
- специальные упражнения для групп мышц, наиболее подверженных травмам;
- общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.

Развитие гибкости

Во всех видах спорта крайне важно, чтобы спортсмен постоянно совершенствовался и поддерживал на высоком уровне быстроту, силу и технику. Этого трудно достичь без развития гибкости. Под гибкостью мы понимаем способность спортсмена выполнять движения в полном объеме без излишнего напряжения мышц.

Упражнения на гибкость должны органически входить в тренировочный процесс в подготовительном периоде и включаться в тренировки в соревновательном периоде, например в разминку. Для всестороннего развития гибкости только упражнений, включаемых в разминку, недостаточно. В видах спорта, предъявляющих повышенные требования к гибкости, развитию этого качества следует уделять больше времени и внимания.

Заключительная часть движений в упражнениях на гибкость – достижение так называемых крайних положений – выполняется с помощью медленных и плавных потягиваний. Избегайте резких рывков и сильных растягиваний. Когда крайнее положение достигнуто, постарайтесь удержать его некоторое время, затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторяйте каждое движение 10 – 20 раз (например, сгибания и разгибания, развороты внутрь и наружу наклон туловища вперед и назад в тазобедренном суставе). Упражнения на гибкость имеют большое значение для развития тазобедренного и плечевого суставов, а также мышц спины.

Для профилактики спортивных травм упражнения на развитие гибкости имеют существенное значение.

Развитие силы

Всестороннее развитие мышц необходимо для занятий большинством видов спорта. Хорошо тренированная мускулатура снижает риск получения травм.

Цель тренировки на развитие силы – улучшить возможность мышц выполнять работу, требующую больших усилий. Поскольку термин «мышечная сила» является сложным, обобщенным понятием, то под «силовой подготовкой» понимается совокупность различных форм тренировки, направленных на повышение силы мышц.

Развитие мышечной силы всегда должно исходить из специфичности требований конкретного вида спорта, вследствие чего для каждого вида спорта определяется своя, специальная программа развития силы. Тренировать, прежде всего, следует именно те группы мышц, которые наиболее интенсивно используются в данном виде спорта. Но это не значит, что, например, метателю достаточно тренировать только мышцы рук. Необходима и всесторонняя силовая тренировка, когда укрепляются и развиваются все мышцы тела.

Техника поднятия тяжестей

Соблюдение правильной техники поднятия тяжестей необходимо для избежания травмы при выполнении силовых упражнений.

Подъем штанги с пола необходимо специально разучивать и тренировать. Неправильно заученные движения могут привести к травме спины. Давление на позвоночные диски может оказаться слишком большим, и они могут разорваться.

При поднятии тяжести спина прямая, штангу стараться удерживать как можно ближе к телу.

Осваивать технику поднятия тяжестей следует вначале с грифом штанги без «блинов».

При развитии силы мышц ног путем приседаний со штангой на плечах, нужно избегать глубоких приседаний. Риск повредить колени, например мениск, при повторяющихся глубоких приседаниях и плохой технике очень большой.

При силовых упражнениях, требующих приседаний, не нужно сгибать колени более чем на 90 градусов.

Силовая тренировка должна строиться индивидуально, с учетом возраста, пола, роста, степени тренированности и особенностей вида спорта. Необходимо соблюдать осторожность в работе с подростками.

Техника и координация движений.

Для того, чтобы достичь хорошего взаимодействия между мышечной и нервной системами, высокой координации движений, требуется много времени. Недостаточная координация движений ведет к технически неправильному выполнению упражнений как на тренировке, так и на соревнованиях, что нередко является причиной получения спортивной травмы и снижения результатов. Травмы при перенапряжении обычно случаются при многократных повторениях и технически неправильном выполнении упражнений.

Координация совершенствуется при отработке технических приемов и действий легче всего в юном возрасте. Наивысшая степень координации наблюдается в возрасте от 8 до 14 лет. Координация совершенствуется по этапам. Вначале отмечается быстрый прогресс, затем наступает некоторый застой. Затем вновь наблюдается улучшение, которое достигается за счет постоянных тренировок.

С самого начала следует стремиться к технически правильному выполнению разучиваемого движения. Исправлять недостатки в технике довольно трудно.

Если бегун часто подвергается травмам, то для установления их причин прежде всего следует проанализировать его технику. Выясняют, например, как он ставит ногу: на всю ступню, прямо перед собой, поворачивая внутрь и т. д.? Улучшение техники не только снижает риск получения травмы, но и способствует более эффективному и экономичному бегу.

Совершенствование координации требует постоянных тренировок, включающих разнообразные упражнения. Упражнения на совершенствование техники выполняются в начале

тренировки, когда спортсмен еще свеж и в состоянии хорошо концентрировать внимание на выполняемом элементе.

Упражнения на совершенствование техники следует чередовать с другими упражнениями, чтобы избежать монотонной, односторонней нагрузки. Важно, чтобы спортсмен и тренер хорошо знали специфические особенности данного вида спорта и учитывали их. Это во многом поможет избежать травм.

Прежде чем выступить в соревнованиях, спортсмен должен быть уверен, что он способен выполнять все движения технически правильно и может, если того потребуют условия, применять разнообразные технические приемы.

Снаряжение и инвентарь.

Обувь. На ноги выпадает большая нагрузка - им приходится принимать на себя тяжесть тела и перемещать ее в пространстве. В спорте нагрузка на ноги значительно возрастает. Стайеры, например, пробегают за неделю на тренировках более 250 км, поэтому из всех видов спортивного снаряжения самые серьезные требования предъявляются к обуви.

При выборе спортивной обуви необходимо учитывать характер покрытия, по которому предстоит передвижение (грунт, пол, асфальт), и специфику конкретного вида спорта.

Подметка должна быть эластичной и упругой, следовать изгибу стопы - сложному образованию, состоящему из 26 костей, соединенных между собой суставами и связками. При нагрузке стопа прогибается, при уменьшении нагрузки возвращается в прежнее положение.

Бегунам, особенно на длинные дистанции, надо позаботиться о том, чтобы не допускать потертости или травмы пятки. Иногда целесообразно пользоваться обувью с небольшим каблучком. Каблук как бы снимает часть нагрузки с пятки. Такой обувью рекомендуется пользоваться при небольших травмах пятки и в подготовительный период. Однако следует помнить, что когда разгружается пятка, треть нагрузки передается на пальцы и передний свод стопы.

Задник должен иметь определенную степень жесткости, чтобы хорошо держать пятку; его внутренняя часть изготавливается из мягкого материала, например кожи.

Верх ботинка также должен быть достаточно жестким. Слишком мягкий верх допускает смещение стопы в ботинке, что может привести к вывихам.

Шнуровка должна прочно фиксировать обувь на ноге, но не быть слишком тугой. Язычок должен быть мягким и эластичным.

Во многих видах спорта целесообразно применять ортопедическую обувь, специально приспособленную для лучшей защиты ахиллова сухожилия, надкостницы, свода стопы и т. д. В некоторых случаях следует вкладывать ортопедическую стельку.

Обувь не должна быть тесной, сжимать ногу. Она должна позволять свободно шевелить пальцами. При смещениях ноги в ботинке, туфле и т. д. ногти не должны упираться в носок обуви.

Обувь - один из важных видов спортивного снаряжения. От правильного выбора обуви во многом зависят спортивные успехи.

Одежда должна соответствовать требованиям данного вида спорта, быть удобной, прочной, отвечать своему назначению.

**Диагностическая программа
изучения уровня воспитанности обучающихся**

Отношение	Показатель воспитанности	Признаки проявления воспитанности		
		ярко проявляются	проявляются	слабо проявляются
к обществу	долг и ответственность	выполняет общественные поручения охотно, ответственно и с желанием, требует такого же отношения от других	выполняет общественные поручения охотно, но не требует этого от других	неохотно выполняет поручения, а только при условии контроля со стороны тренеров и товарищей
	дисциплинированность	примерно ведет себя, соблюдает правила поведения в школе, на улице, дома, требует этого от других	хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведения от других	соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых и товарищей
к труду	ответственное отношение к тренировкам	тренируется в полную силу. Проявляет интерес к занятиям, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов, охотно помогает товарищам	тренируется в полную силу. Проявляет интерес к занятиям. Хорошо тренируется сам, но товарищам помогает лишь тогда, когда поручают или просят	тренируется не в полную силу, сам не проявляет интереса к тренировкам. Требует постоянного контроля. Безразличен к успехам товарищей
	отношение к общественно полезному труду	понимает общественную ценность труда, проявляет интерес к нему, добросовестно относится к самообслуживанию и другим видам труда, умело организует труд других	понимает общественную ценность труда, проявляет интерес и добросовестное отношение к труду, но других на общественно – полезный труд не организует и не побуждает	трудится при наличии соревнования, требований и контроля со стороны тренеров и товарищей

к людям	коллективизм товарищество	и	общительный, уважает интересы коллектива, сам охотно отзывается на просьбы товарищей, организует полезные дела коллектива	общительный, считается с интересами коллектива, охотно выполняет поручения, но сам не организует полезные дела	не очень общительный, отзывается на просьбы товарищей, но в делах коллектива участвует неохотно
	доброта отзывчивость	и	добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи, побуждает к добрым делам товарищей	сам добрый, отзывчивый. Всегда помогает в трудную минуту, но других на добрые дела не мобилизует	помогает другим, если поручает тренер или коллектив
	честность правдивость	и	верен своему слову, правдив с тренерами, товарищами, добровольно признается в своих поступках того же и требует от других	верен своему слову, правдив с тренерами, товарищами, признается в своих поступках, но не требует честности и правдивости от других	Не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения старшими и товарищами
к себе	простота и скромность		прост и скромн, одобряет эти качества у других	сам прост и скромн, но не интересуется, обладают ли этими качествами окружающие люди	прост и скромн в присутствии старших и тренеров

**Таблица результатов контрольных нормативов по
физической и технической подготовке групп
начальной подготовки 1-3 годов обучения
по баскетболу (девочки)**

Группа	Физическая подготовка									Техническая подготовка											
	ОФП						СФП			в			с			по					
	Прыжок в длину (см)			Бег 20 м (сек.)			Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)			Челночный бег 40 сек.			Передвижение в защитной стойке			Передача в цель с 2 м за 30 сек.			Ведение мяча по прямой 20 м (сек.)		
	уровень			уровень			уровень			уровень			уровень			уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
НП -1	155 и более	146-154	145и менее	4,4 и менее	4,5	4,6 и более	14 и более	13-10	9 и менее	4п	3+20	3п	11,5 и	11,6-11,7	11,8 и	18 и более	15-17	14 и менее	4,7 и менее	4,8-5,0	5,1 и более
НП -2	160 и более	151-159	150 и менее	4,3 и менее	4,4	4,5 и более	16 и более	13-15	12 и менее	4п+10	4п	3п+20	11,0 и	11,1-11,5	11,6 и	21 и более	18-20	17 и менее	5,0 b vtytt	5,1-5,3	5,4 и более
НП -3	176 и более	166-175	165 и менее	4,1 и менее	4,2	4,3 и более	17 и более	13-16	12 и менее	5п	4+20	4п	10,6 и	10,7-10,9	11,0 и	26 и более	21-25	20 и менее	4,6 b vtytt	4,7-4,9	5,0 и более

Примечание: оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на количество тестов).

Высокий уровень – 4,5 б.

Средний уровень – 3,5 б.

Низкий уровень – 2,5 б.

Таблица результатов контрольных нормативов по физической и технической подготовке учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения по баскетболу (девушки)

Физическая подготовка						Техническая подготовка																		
ОФП						СФП			Комбинированные упр. (сек.)			Дистанционные броски (из 40 бросков)			Штрафные броски									
Прыжок в длину (см)		Бег 20 м (сек.)				Челночный бег 40 сек.			Высота подскока (см)			Квадрат 6x5 м (сек.)			уровень			уровень						
уровень		уровень				уровень			уровень			уровень			уровень			уровень						
Группы																								
УТ-1	195 и более	171-194	170 и менее	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1 и более	бп	5+20	5+10	37 и более	34-36	33 и менее	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более	38,2 и менее	38,3-44,9	45,0 и более	13 и более	9-12	8 и менее	13 и более	9-12	8 и менее
УТ-2	204 и более	189-203	188 и менее	3,7 и менее	3,8-3,9	4,0 и более	6+25	бп	5+25	40 и более	37-39	36 и менее	9,9 и менее	10,0-10,4	10,5 и более	37,0 и менее	37,1-43,1	43,2 и более	14 и более	12-13	11 и менее	13 и более	12	11 и менее
УТ-3	208 и более	194-207	193 и менее	3,7 и менее	3,8	3,9 и более	8п	7+20	7п	41 и более	37-40	36 и менее	9,7 и менее	9,8-10,1	10,2 и более	36,6 и менее	36,7-38,8	38,9 и более	15 и более	12-14	11 и менее	18 и более	14-17	13 и менее
УТ-4	210 и более	197-209	196 и менее	3,7 и менее	3,8	3,9 и более	7+10	6+25	бп	42 и более	39-40	38 и менее	9,6 и менее	9,7-10,1	10,2 и более	36,0 и менее	36,1-38,5	38,6 и более	20 и более	17-19	16 и менее	21 и более	18-20	17 и менее
УТ-5	215 и более	201-214	200 и более	3,6 и менее	3,7	3,8 и более	7+20	7+10	7п	43 и более	42	41 и менее	9,5 и менее	9,6-9,9	10,0 и более	35,5 и менее	35,6-37,4	37,5 и более	22 и более	19-21	18 и менее	23 и более	19-22	18 и менее

Примечание: оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на количество тестов).

Высокий уровень – 4,5 б.

Средний уровень – 3,5 б.

Низкий уровень – 2,5 б.

**Таблица результатов контрольных нормативов по
физической и технической подготовке групп
начальной подготовки 1-3 годов обучения
по баскетболу (юноши)**

Гру пп ы	Физическая подготовка									Техническая подготовка											
	ОФП						СФП			Передвижение в защитной стойке											
	Прыжок в длину (см)			Бег 20 м (сек.)			Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)												Челночный бег 40 сек.		
	уровень			уровень			уровень			уровень			уровень			уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	средний	высокий	средний	низкий	высокий	спелый	низкий
Н П- 1	160 и более	156-159	155 и менее	4,2 и менее	4,3-4,5	4,6 и более	14 и более	10-13	9 и менее	4+15	4п	3+20	11,0 и менее	11,1-11,7	11,8 и более						
Н П- 2	174 и более	166-173	165 и менее	4,1 и менее	4,2-4,3	4,4 и более	15 и более	11-14	10 и менее	5п	4+20	4п	10,8 и менее	10,9-11,1	11,2 и более						
Н П- 3	186 и более	175-185	174 и менее	4,0 и менее	4,1	4,2 и более	18 и более	13-16	12 и менее	5+20	5п	4+20	10,4 и менее	10,5-10,7	10,8 и более						

Примечание: оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на количество тестов).

Высокий уровень – 4,5 б.

Средний уровень – 3,5 б.

Низкий уровень – 2,5 б.

Таблица результатов контрольных нормативов по физической и технической подготовке учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения по баскетболу (юноши)

Физическая подготовка										Техническая подготовка														
ОФП					СФП					Комбинированные упр.			Дистанционные броски (из 40 бросков)			Штрафные броски								
Прыжок в длину (см)			Бег 20 м (сек.)		Челночный бег 40 сек.		Высота подскока (см)			Квадрат 6х5 м (сек.)			уровень			уровень			уровень					
уровень			уровень		уровень		уровень			уровень			уровень			уровень			уровень					
Группы																								
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
УТ-1	195 и более	181-194	180 и менее	3,9 и менее	4,0	4,1 и более	6+15	6п	5+20	38 и более	35-37	34 и менее	10,9 и менее	11,0-11,6	11,7 и более	36,5 и менее	36,6-38,8	38,9 и более	13 и более	9-12	8 и менее	12 и более	9-11	8 и менее
УТ-2	205 и более	190-204	189 и менее	3,8 и менее	3,9	4,0 и более	7п	6+25	6п	41 и более	38-40	37 и менее	9,5 и менее	9,6-10,2	10,3 и более	34,8 и менее	34,9-37,5	37,6 и более	16 и более	13-15	12 и менее	15 и более	14	13 и менее
УТ-3	21 и более	200-209	199 и менее	3,6 и менее	3,7	3,8 и более	8п	7+20	7п	43 и более	39-42	38 и менее	9,3 и менее	9,4-9,8	9,9 и более	34,0 и менее	34,1-38,8	38,9 и более	19 и более	16-18	15 и менее	18 и более	16-17	15 и менее
УТ-4	215 и более	201-214	200 и менее	3,6 и менее	3,7	3,8 и более	8+10	7+25	7п	44 и более	41-42	40 и менее	9,2 и менее	9,3	9,4 и более	33,5 и менее	33,6-36,4	36,5 и более	20 и более	17-19	16 и менее	21 и более	18-20	17 и менее
УТ-5	220 и более	211-219	210 и менее	3,5 и менее	3,6	3,7 и более	8+20	8+10	8п	46 и более	44-45	43 и менее	9,2 и менее	9,3-9,7	9,8 и более	31,5 и менее	31,6-34,4	34,5 и более	22 и более	19-21	18 и менее	23 и более	19-22	18 и менее

Примечание: оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на количество тестов).

Высокий уровень – 4,5 б.

Средний уровень – 3,5 б.

Низкий уровень – 2,5 б.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Физическое образование или образование по физической культуре? /Теория и практика физической культуры/. М., 2002.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол. М., 1987.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М., 1997.
6. Грачев О.К. Физическая культура. М., 2005.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М., 2002.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; учебник для институтов физической культуры. М., 1991.
12. Настольная книга учителя физкультуры. Пособие. М., 2003.
13. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. М., 2002.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
15. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Пенза, 1996.
16. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол. Пенза, 1997.
17. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика
18. обучения. М., 2001.
19. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002.
20. Тудор О.Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.
21. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М., 1987.