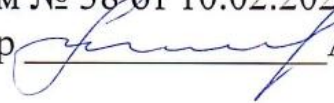


**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа села Прасковья
Буденновского района»**

Утверждена
на заседании тренерского совета
«01» февраля 2023 года



Утверждена
Приказом № 38 от 10.02.2023 г.
Директор  А.Л.
Ильин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»
(разноуровневая)**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Прасковья, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Спортивная подготовка в системе дополнительного образования детей рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

1. укрепление здоровья школьников;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
7. формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом • привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для достижения этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения. Для обучения набираются все

желающие в возрасте от 8 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки.
- приобретение опыта борьбы с другими командами.
- специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- показатели психических процессов;
- особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- возраст и стаж физических занятий;
- успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными *задачами* реализации программы являются:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.
7. Раскрытие и воспитание духовно-нравственных качеств занимающихся: силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течение одного года путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможность участвовать на крупных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии, формировании здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНЫХ ЧАСАХ

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера-преподавателя, с учетом:

1. Количества занятий в неделю
2. Количества часов отведенных на одно занятие.
3. Наличия материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу обучения дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Ставропольского края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Примерное тематическое планирование

№ занятия	Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности	Кол-во часов			
				Всего	Теор.	Прак.	
1-3	Вводные занятия			6	6	-	
4-17	Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	С изменением направления	28	2	26	
			С чередованием скорости передвижения				
18-52	Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройка	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком	70	2	68	
			Ведение мяча на месте, в движении				По прямой, по кругу, «змейкой»
			Броски мяча в корзину двумя руками от груди				С места, снизу
			Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения				Выполнение штрафного броска
53-84	Упражнения специальной физической и технической подготовки			64	-	64	
85-117	Игра по упрощенным правилам			66	2	64	

118-132	Подвижные игры	«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Пять передач»	30	10	20
133-138	Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.	12	2	10
139-156	Самостоятельная работа по индивидуальным планам		36	6	30
ВСЕГО			312	30	282

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий баскетболом, помогают определить каждому спортсмену игровую функцию и произвести отбор в сборные команды различных рангов.

Контроль в процессе учебно-тренировочной работы.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		8-9 лет			10 лет			11 лет		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30м, 60м (с)	м	5,7	6,2	7,0	10,6	11,2	11,8	10,0	10,6	11,2
	д	5,8	6,3	7,2	10,8	11,4	12,2	10,4	10,8	11,4
Челночный бег 3*10 м (с)	м	9,7	9,0	8,5	9,7	9,0	8,5	9,7	9,0	8,5
	д	10,1	9,7	8,9	10,1	9,7	8,9	10,1	9,7	8,9
Прыжок в длину с места (см)	м	185	155	130	190	160	135	195	165	140
	д	175	145	120	180	150	125	185	155	130
Подтягивание на перекладине, раз	д	4	2	1	5	3	2	6	4	3
	м	13	8	6	14	9	7	15	10	8
Бег 1000 м, мин	м	бв	бв	бв	бв	бв	бв	бв	бв	бв
	д	бв	бв	бв	бв	бв	бв	бв	бв	бв
Сгибание рук в упоре на столе, раз	м	30	20	15	35	30	25	40	35	30
	д	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Сгибание рук в упоре на полу, раз	м	10	9	8	12	11	10	15	14	12
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Подъем туловища за 30 сек, раз	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	д	19	18	17	20	19	18	21	20	19
Прыжки ч/з к/скакалку 45 сек, раз	м	65	60	55	75	70	65	80	75	70
	д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
Ведение мяча 20	м	10,9	11,4	12,0	10,6	11,1	11,7	10,6	11,1	11,7

м, сек	д	12	12,7	13,3	11,0	11,6	12,2	10,5	11,0	11,5
--------	---	----	------	------	------	------	------	------	------	------

Нормативные требования по СПФ 8-9 лет

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	
Знание правил игры	+	

Нормативные требования по СПФ 10-11 лет

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	
Заполнение технического протокола на игру	+	

Нормативные требования по СПФ 11-12 лет

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попытки)	1-3	
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	
Знание правил игры и организация судейства	+	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения. Последовательность обучения:

- техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;
- **техника поворотов:**
- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.
- **техника передач мяча:**
- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
- **подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:**
- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, переключать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности
- **передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:**
характерные ошибки при ловле:
- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.
- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно.
- **бросок мяча после ведения:**
- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
- **бросок мяча в движении после ловли:**
- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.
- **характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:**

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- вырывание и выбивание мяча:

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к **ведению мяча с меняющейся высотой отскока** – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

1. Броски в прыжке с 4-5м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- ловля катящегося мяча:

- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
- при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пути движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- нападение быстрым прорывом:

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- перехват мяча:

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча у двигающегося нападающего.

- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:

- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
- то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
- пассивное сопротивление защитника;
- активное сопротивление защитника;
- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- бросок одной и двумя руками в прыжке:

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- бросок одной рукой с замахом:

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- передачи мяча в движении:

- базовым элементом является разноименная координация действий;
- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- персональная защита:

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;

- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;

- игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- позиционное нападение:

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;

- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;

- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- зонная защита:

- наиболее распространенная зона 2-1-2;

- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- взаимодействие игроков в нападении и защите:

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;

- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;

- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Игрок 5 передает мяч центральному 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выходи» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для

соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного 2х1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

Игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

Игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон, может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.

Дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком 5 своему партнеру 4 с помощью ведения мяча.

Передний заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест.

Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

Игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 4 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

Подвижные игры

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач

подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведётся на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.

Программный материал по физической, интегральной, теоретической, психологической (морально – волевой) подготовке

Физическая подготовка (для одного года обучения).

Общая физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с

прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и 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 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат 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 (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

5. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. 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» 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, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). 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 как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге 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, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

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).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком 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, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

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

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

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). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

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. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

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 в 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. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, 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 (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

Интегральная подготовка.

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, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскоки мяча от щита мяча. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками 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. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

№	Наименование темы
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.
2.	Единая спортивная классификация.
3.	Личная и общественная гигиена.
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
5.	Закаливание организма спортсмена.
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
7.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.
9.	Общая характеристика спортивной тренировки.

10.	Методы спортивной тренировки.
11.	Формы организации занятий в процессе тренировки.
12.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки
13.	Физическая подготовка юного спортсмена.
14.	Техническая подготовка юного спортсмена.
15.	Тактическая подготовка юного спортсмена.
16.	Сущность и назначение планирования, его виды.
17.	Учет в процессе тренировки.
18.	История развития баскетбола.
19.	Правила игры и методика судейства.
20.	Итоги прошедшего спортивного года.

Психологическая (морально - волевая) подготовка.

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенно оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Площадки и помещения для занятий: спортивный зал с баскетбольной и волейбольной разметкой площадок, беговые дорожки на открытом стадионе, открытый стадион с футбольной площадкой, помещение со столами для настольного тенниса.

Инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, короткие скакалки, обручи, гимнастические скамейки, палки, скамейки; мячи для метания, волейбольная сетка, свисток, секундомер, кубики для челночного бега, гири по 16 кг, набивные мячи.

Информационные источники: сеть интернет, методическая литература, дополнительные журналы и учебные пособия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
2. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
3. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
6. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000
8. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
9. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
10. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
11. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
12. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
13. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
14. Типовая программа для детско-юношеских школ и специализированных школ олимпийского резерва, авторы-составители Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. и др.- Москва; Советский спорт, 2007 год.

Календарно – тематическое планирование

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	групповые теоретические занятия;	2	-инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год; режим работы.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	групповые тренировочные занятия	2	Баскетбол - история развития. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	групповые тренировочные занятия	2	Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на месте	Спортивный зал	Текущий контроль
4	групповые тренировочные занятия	2	Техника передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
5	групповые тренировочные занятия	2	Передача двумя руками над головой	Спортивный зал	Текущий контроль
6	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
7	групповые тренировочные занятия	2	Техника броска после ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
8	групповые тренировочные занятия	2	Техника поворотам в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
9	групповые тренировочные занятия	2	Техника ловли мяча, отскочившего отщита	Спортивный зал	Текущий контроль
10	групповые тренировочные занятия	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
11	зачеты, тестирования	2	Техника броскам в прыжке с места	Спортивный зал	Текущий контроль
12	зачеты, тестирования	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
13	групповые теоретические занятия;	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после	Спортивный зал	Текущий контроль
14	групповые	2	Учет по технической подготовке	Спортивный	Текущий

	тренировочные занятия			зал	контроль
15	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
16	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения и передач в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
17	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиями на передачу	Спортивный зал	Текущий контроль
18	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	Текущий контроль
19	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
20	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники поворотов в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	индивидуальные тренировочные занятия	2	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
29	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники передач на месте и в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
30	индивидуальные занятия	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
31	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока	Спортивный зал	Текущий контроль

			без мяча. Двусторонняя игра		
32	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	индивидуальные занятия	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	индивидуальные занятия	2	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
41	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
42	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал	Текущий контроль
43	групповые тренировочные занятия	2	Техника выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	Текущий контроль
44	групповые тренировочные занятия	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
45	групповые тренировочные занятия	2	Выбивания мяча при ведении	Спортивный зал	Текущий контроль
46	групповые тренировочные занятия	2	Передачи одной рукой с поворотом	Спортивный зал	Текущий контроль
47	групповые	2	Прием нормативов по технической	Спортивный	Текущий

	тренировочные занятия		подготовке	зал	контроль
48	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в движении в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
49	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
50	восстановительные мероприятия	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
51	восстановительные мероприятия	2	Передачи в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
52	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
53	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
54	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал	Текущий контроль
55	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
56	групповые тренировочные занятия	2	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	Текущий контроль
57	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление через центрального, заслоны	Спортивный зал	Текущий контроль
58	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Текущий контроль
59	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Текущий контроль
60	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
61	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	Текущий контроль
62	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
64	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
65	групповые	2	Закрепление быстрого прорыва,	Спортивный	Текущий

	тренировочные занятия		заслонацентровым игроком, техника игры	зал	контроль
66	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслонацентровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Текущий контроль
67	групповые тренировочные занятия	2	Техника плотной защиты, заслона свыходом на получение мяча от центрального	Спортивный зал	Текущий контроль
68	групповые тренировочные занятия	2	Техника плотной защиты, заслона свыходом на получение мяча от центрального	Спортивный зал	Текущий контроль
69	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит	Спортивный зал	Текущий контроль
70	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит	Спортивный зал	Текущий контроль
71	групповые тренировочные занятия	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
72	групповые тренировочные занятия	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
73	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
74	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
75	групповые тренировочные занятия	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Текущий контроль
76	групповые тренировочные занятия	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Текущий контроль
77	групповые тренировочные занятия	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Текущий контроль
78	групповые тренировочные занятия	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Текущий контроль
79	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	Текущий контроль
80	групповые	2	Закрепление пройденного	Спортивный	Текущий

	тренировочные занятия		материала	зал	контроль
81	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Текущий контроль
82	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Текущий контроль
83	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Спортивный зал	Текущий контроль
84	групповые тренировочные занятия	2	Техника добивания мяча в корзину	Спортивный зал	Текущий контроль
85	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	Текущий контроль
86	групповые тренировочные занятия	2	Техника бросков и передач в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
87	групповые тренировочные занятия	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
88	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
89	групповые тренировочные занятия	2	Броски в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
90	восстановительные мероприятия	2	Закрепление передач в движении в парах. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	восстановительные мероприятия	2	Закрепление передач в тройках в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
92	восстановительные мероприятия	2	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
93	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач в движении. Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
94	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
95	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
96	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
98	групповые	2	Закрепление комбинаций	Спортивный	Текущий

	тренировочные занятия		при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	зал	контроль
99	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
100	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Текущий контроль
101	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	Спортивный зал	Текущий контроль
102	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит	Спортивный зал	Текущий контроль
103	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
104	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
105	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление пройденного материала потехнической и тактической подготовки. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
106	зачеты, тестирования	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Итоговый контроль
107	зачеты, тестирования	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Итоговый контроль
108	зачеты, тестирования	2	Двусторонняя игра. Подведение итогов за год.	Спортивный зал	Итоговый контроль

