****

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела**  | **стр** |
| **1.** | **Комплекс основных характеристик программы** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.3 | Формы и режим реализации | 5 |
| 1.4 | Ожидаемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.5 | Формы контроля и подведение итогов | 6 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **9** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 9 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2, 3-го года обучения | 10 |
| 2.3 | Содержание программного материала | 11 |
| 2.3.1. | Общая физическая подготовка | 11 |
| 2.3.2. | Специальная физическая подготовка | 12 |
| 2.3.3 | Техническая подготовка | 13 |
| 2.3.4 | Тактическая подготовка | 15 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 15 |
| 2.5 | Воспитательная работа | 17 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **18** |
| 3.1. | Условия реализации программы | **18** |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | **18** |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | **19** |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение | **19** |
|  | **Приложения** | **20** |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 20 |
|  | Приложение 2 Учебно-тематически1 план – график1-го года обучения Учебно-тематически1 план – график 2,3-го года обучения | 2126 |
|  | Приложение 3. Указания к выполнению контрольных упражнений | 32 |

1. **Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-15 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

**Уровень освоения:** базовый.

 **Направленность:** дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности.

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы**.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

**Новизна и оригинальность** программы в том, что :

- **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**- Во-вторых**, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

**- В - третьих**, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

**Задачи программы**

**Образовательные**

* поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
* повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
* обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

**Развивающие**

* развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
* развивать физические способности учащихся

**Воспитательные**

* воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
* формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
* воспитание волевых качеств

**Адресат программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по баскетболу предназначена для обучающихся:

с 10 до 16 лет - базовый уровень подготовки – 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

**1.3. Формы и режим реализации**

*Уровень программы: стартовый*

*Срок освоения* программы: 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах; в городских спортивно-массовых мероприятиях

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек

**1.4. Ожидаемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты:

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся **должны знать:**

* технику безопасности на занятиях по баскетболу;
* характеристику игры;
* гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
* основные приёмы самоконтроля;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепления здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

* 1. **Формы контроля и подведения итогов**

Формы подведения итогов реализации программы:

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
* зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раза в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольные нормативы**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое** **физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  **Юноши**  |  **Девушки**  |
|  Быстрота  |  Бег на 20 м (не более 4,5 с)  |  Бег на 20 м (не более 4,7 с)  |
|  Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)  |  Скоростное ведение мяча  20 м (не более 11,4 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  |  Прыжок в длину с места (не менее 130 см)  |  Прыжок в длину с места (не менее 115 см)  |
|  Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)  |  Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)  |

**Контроль в процессе подготовки**

*Методические указания:*

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

*Цель:* Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Время и сроки проведения испытаний:*  Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

*Программа контрольно-переводных испытаний:* Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

**Описание контрольных тестов**

*Техническая подготовка (приложение №3):*

***Передвижение в защитной стойке***

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: 3 стойки*

***Скоростное ведение***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

*Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для обучающихся 1 года

- перевод выполняется с руки на руку через пол

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для обучающихся 2 года

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

***Передачи мяча***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для обучающихся 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для обучающихся 2 года

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для обучающихся второго года

- обучающийся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

– в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Штрафные броски***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1. для обучающихся второго года:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Физическая подготовка:*

***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

**2. Учебный план и содержание программного материала**

**2.1.Учебный план для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Всего часов** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | **10** |
| Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. | 1 |  |
| Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития баскетбола | 1 |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 |  |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 |  |
| Общая физическая подготовка баскетболиста | 1 |  |
| Специальная физическая подготовка. Краткаяхарактеристика баскетбола. Правила игры. | 1 |  |
| Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки баскетболистов | 1 |  |
| Тактическая подготовка | 1 |  |
| Техническая подготовка | 1 |  |
| Игровая подготовка | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  | **40** |
| Парные и групповые упражнения; | 8 |  |
| Легкоатлетические упражнения; | 12 |  |
| Акробатические упражнения; | 10 |  |
| Спортивные и подвижные игры. | 10 |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | **60** |
| Упражнения для развития навыков быстроты | 12 |  |
| Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 12 |  |
| Упражнения с отягощениями | 12 |  |
| Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 12 |  |
| Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. | 12 |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | **74** |
| Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 18 |  |
| Техника ведения мяча. | 12 |  |
| Техника ловли и передачи мяча. | 18 |  |
| Техника бросков мяча. | 8 |  |
| Освоение индивидуальных защитных действий. | 10 |  |
| Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 8 |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **12** |
|  | Тактика нападения | 6 |  |
|  | Тактика защиты | 6 |  |
| 6 | **Игровая подготовка** |  | **6** |
| 7 | **Участие в соревнованиях** |  | **6** |
| 8 | **Контрольно-переводные нормативы** |  | **6** |
| 9 | **Медицинское обследование** |  | **2** |
|  | **ИТОГО** |  |  **216** |

**2.2. Учебный план для групп 2,3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Всего часов** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | **10** |
| Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. | 1 |  |
| Современный баскетбол. Оборудование и инвентарь. | 1 |  |
| Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Режим питания. | 1 |  |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 |  |
| Общая физическая подготовка баскетболиста | 1 |  |
| Специальная физическая подготовка. Правила игры в баскетбол и судейство. | 1 |  |
| Современные правила игры в баскетбол | 1 |  |
| Тактическая подготовка | 1 |  |
| Техническая подготовка | 1 |  |
| Игровая подготовка | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  | **30** |
| Строевые упражнения; | 6 |  |
| Легкоатлетические упражнения; | 9 |  |
| Акробатические упражнения; | 9 |  |
| Спортивные и подвижные игры. | 6 |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | **60** |
| Упражнения для развития навыков быстроты | 12 |  |
| Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 14 |  |
| Упражнения с отягощениями | 10 |  |
| Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 12 |  |
| Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. | 12 |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | **72** |
| Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 12 |  |
| Техника ведения мяча. | 10 |  |
| Техника ловли и передачи мяча. | 20 |  |
| Техника бросков мяча. | 12 |  |
| Освоение индивидуальных защитных действий. | 10 |  |
| Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 8 |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **16** |
|  | Тактика нападения | 8 |  |
|  | Тактика защиты | 8 |  |
| 6 | **Игровая подготовка** |  | **10** |
| 7 | **Участие в соревнованиях** |  | **10** |
| 8 | **Контрольно-переводные нормативы** |  | **6** |
| 9 | **Медицинское обследование** |  | **2** |
|  | **ИТОГО** |  |  **216** |

**2.3. Содержание программного материала**

**2.3.1 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

**2.3.1.1. Общефизическая подготовка**

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением; собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух йогах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тре­нажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать парт­нера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в минифутбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон

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

**Упражнения для развития общей** **выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

***2.3.1.2 Специальная физическая подготовка***

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

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

**Упражнения для развития игровой** **ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисно­го и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки, вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о ска­мейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и ле­вой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновремен­ным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, арит­мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

**2.3.1.3 Техническая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** |
| 1-й | 2, 3-й |
| Прыжок толчком двух НОГ' | + | + |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |
| Остановка прыжком |  | + |
| Остановка двумя шагами |  | + |
| Повороты вперед | + | + |
| Повороты назад | + | + |
| Ловля мяча двумя, руками на месте | + | + |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + |
| Ловля мяча двумя руками при поступа­тельном движении |  | + |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + |
| Передача мяча одной рукой от головы |  | + |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |
|  Ведение мяча по прямой | + | + |
| Ведение мяча по дугам | + | + |
| Ведение мяча по кругам | + | + |
| Ведение мяча зигзагом |  | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + |
| Броски в корзину одной рукой отскоком от щита | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + |

**2.3.1.4 Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** |
| **1-й** | **2, 3-й** |
| Выходдля получения мяча | + | + |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |
| Розыгрыш мяча |  | + |
| Атака корзины | + | + |
| **«**Передай мячивыходи**»** | + | + |
| Наведение |  | + |
| Пересечение |  | + |
| Треугольник |  | + |
| Тройка |  | + |
| Малая восьмерка |  | + |
| Система быстрого прорыва |  | + |

**Тактика защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** |
| **1-й** | **2, 3-й** |
| Противодействие получению мяча | + | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + |
| Противодействие атаке корзины | + | + |
| Подстраховка  |  | + |
| Переключение  |  | + |
| Проскальзывание  |  | + |
| Групповой отбор мяча |  | + |
| Система личной защиты |  | + |

**2.4. Методическое обеспечение программы**

**Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер - преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая (комплексное занятие);

- поточная

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу, как и по любым другим видам спорта, проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных отделов программы в комплексе.

***Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:***

*1-й вид комплексного занятия* для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1. *Подготовительная часть*

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

 *2. Основная часть*

 2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технические и (или) тактические упражнения.

2.4. Игровая тренировка или упражнения на выносливость.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

*2-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

 *2. Основная часть*

 2.1. Изучение техники баскетбола.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

*3.Заключительная часть*

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

*3-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технико-тактической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Различные специальные упражнения.

1.2.Упражнения беговые и прыжковые.

 *2. Основная часть*

 2.1. Изучение технических приемов.

2.2. Изучение работы рук.

2.3. Упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

2.4.Изучение или совершенствование тактических навыков.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

**2.5.Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

**План воспитательной работы**

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки выполнения** |
| 1 | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки | сентябрь-июль |
| 4 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 5 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 6 | Контроль за успеваемостью обучающихся | постоянно в течение года |
| 7 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 8 | Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях | в течение года |
| 9 | Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников  | в течение года |
| 10 | Встречи с выпускниками школы, достигших высоких спортивных результатов | в течение года |
| 11 | Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся | по календарю |
| 12 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 13 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 14 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 15 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 16 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 17 | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков. Антидопинг. | март |
| 18 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 19 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |
| 20 | Организация работы с обучающимися в летний период (школьный летний оздоровительный лагерь и др.) | июнь |

**3.Организационно-педагогические условия реализации программы**

**3.1. Условия реализации программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,**

**НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N****п/п** | **Наименование** | **Единица****измерения** | **Количество****изделий** |
|  **Оборудование и спортивный инвентарь**  |
|  1  | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,корзина с кольцом, сетка, опора)  |  комплект  |  2  |
|  2  | Мяч баскетбольный  |  штук  |  30  |
|  3  | Доска тактическая  |  штук  |  2  |
|  4  | Мяч набивной (медицинбол)  |  штук  |  20  |
|  5  | Свисток  |  штук  |  4  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6  | Секундомер  |  штук  |  4  |
|  7  | Стойка для обводки  |  штук  |  20  |
|  8  | Фишки (конусы)  |  штук  |  30  |
|  **Дополнительное и вспомогательное оборудование**  **и спортивный инвентарь**  |
|  9  | Барьер легкоатлетический  |  штук  |  20  |
|  10  | Гантели массивные от 1 до 5 кг  |  комплект  |  3  |
|  11  | Корзина для мячей  |  штук  |  2  |
|  12  | Мяч волейбольный  |  штук  |  2  |
|  13  | Мяч набивной (медицинбол)  |  штук  |  15  |
|  14  | Мяч теннисный  |  штук  |  10  |
|  15  | Мяч футбольный  |  штук  |  2  |
|  16  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами  |  штук  |  4  |
|  17  | Скакалка  |  штук  |  24  |
|  18  | Скамейка гимнастическая  |  штук  |  4  |
|  19  | Утяжелитель для ног  |  комплект  |  15  |
|  20  | Утяжелитель для рук  |  комплект  |  15  |
|  21  | Эспандер резиновый ленточный  |  штук  |  24  |

**3.3. Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 4 тренера - преподавателя (внешние совместители), работающие на базах общеобразовательных школ города, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**3.4. Учебно-информационное обеспечение**

**Перечень информационного обеспечения**

**Электронные ресурсы**

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://russiabasket.ru](http://russiabasket.ru/)

2. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская»"

г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.team-basket.ru/about/>

3. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинского г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://trinta.ru](http://trinta.ru/)

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

5. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/)

6. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://slamdunk.ru](http://slamdunk.ru/)

**Литература**

1. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения  - М.: Физкультура и спорт, 2002.- 136 с.

2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.

3. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

4. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков - М.: АСТ, 2002. - 230 с.

5. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Цфасмана Р.А. - М.: АСТ-Астрель, 2006. - 383 с.

6. Шомысова Е.Е. Спорт в Республике Коми: история и современность – ООО «Коми республиканская типография» г.Сыктывкар , 2008

7. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 174

8. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие -СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

**Приложение 1**

**к дополнительной общеобразовательной**

 **(общеразвивающей) программе по баскетболу**

**Календарный план - график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** **обучения** | **Дата начала реализации** | **Дата окончания реализации** | **Режим** **Занятий в неделю / в год** | **Количество учебных недель/часов** | **Разделы** **Программы\*** |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, ТП 1, ТП 2. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, ТП 1, ТП 2. Участие в соревнованиях. Восстановительные мероприятия. Контрольно-­переводные нормативы |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, ТП 1, ТП 2. Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия. Контрольно­-переводные нормативы |

\*ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ТП 1 - техническая подготовка

ТП 2 - тактическая подготовка

**Приложение №2**

**Учебно - тематический план – график 1-го года обучения**

Место проведения: Спортивный зал

Время проведения занятий: по расписанию

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **дата проведения** | **Кол-во часов** | **Название раздела, Темы** | **Место проведения занятий** | **Формы контроля** |
| 1 |  | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе. ОФП, СФП | спортивный зал | текущий |
| 2 |  | 2 | Физическая культура и спорт в России История возникновения и развития баскетбола. ОФП, подвижные и спортивные игры. | спортивный зал | текущий |
| 3 |  | 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. ОФП, СФП | спортивный зал | текущий |
| 4 |  | 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП | спортивный зал | текущий |
| 5 |  | 2 | ОФП баскетболиста. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.  | спортивный зал | текущий |
| 6 |  | 2 | СФП баскетболиста. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры | спортивный зал | текущий |
| 7 |  | 2 | ОФП. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 8 |  | 2 | Контрольные нормативы. Индивидуальная работа: передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.  | спортивный зал | зачет |
| 9 |  | 2 | СФП. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 10 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры | спортивный зал | текущий |
| 11 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки | спортивный зал | текущий |
| 12 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 13 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. | спортивный зал | текущий |
| 14 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 15 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 16 |  | 2 | Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 17 |  | 2 | Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 18 |  | 2 |  Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча | спортивный зал | текущий |
| 19 |  | 2 | ОФП. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 20 |  | 2 | СФП Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 21 |  | 2 | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 22 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | спортивный зал | текущий |
| 23 |  | 2 | Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | спортивный зал | текущий |
| 24 |  | 2 | Техника ведения мяча. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 25 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 26 |  | 2 | Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 27 |  | 2 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 28 |  | 2 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 29 |  | 2 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 30 |  | 2 | ОРУ. Передача мяча в тройках | спортивный зал | текущий |
| 31 |  | 2 | . ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 32 |  | 2 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 33 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры | спортивный зал | текущий |
| 34 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 35 |  | 2 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 36 |  | 2 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | спортивный зал | зачет |
| 37 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 38 |  | 2 | ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры | спортивный зал | текущий |
| 39 |  | 2 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. | спортивный зал | текущий |
| 40 |  | 2 | ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 41 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 42 |  | 2 | Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 43 |  | 2 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | спортивный зал | текущий |
| 44 |  | 2 | Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 45 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 46 |  | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 47 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 48 |  | 2 | Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 49 |  | 2 | Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 50 |  | 2 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 51 |  | 2 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 52 |  | 2 | Виды подготовки в баскетболе: техническая и тактическая. Спортивные игры  | спортивный зал | текущий |
| 53 |  | 2 | Медико-биологические исследования. |  | контроль |
| 54 |  | 2 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 55 |  | 2 | Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 56 |  | 2 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 57 |  | 2 | ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 58 |  | 2 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 59 |  | 2 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | спортивный зал | текущий |
| 60 |  | 2 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 61 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 62 |  | 2 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 63 |  | 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | контроль |
| 64 |  | 2 | Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 65 |  | 2 | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 66 |  | 2 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. | спортивный зал | текущий |
| 67 |  | 2 | ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 68 |  | 2 | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 69 |  | 2 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 70 |  | 2 | ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 71 |  | 2 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры. | спортивный зал | текущий |
| 72 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 73 |  | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 74 |  | 2 | Правила игры и судейство. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 75 |  | 2 | ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 76 |  | 2 | Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 77 |  | 2 | ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 78 |  | 2 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 79 |  | 2 | ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 80 |  | 2 | ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра | спортивный зал | текущий |
| 81 |  | 2 | ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 82 |  | 2 | ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 83 |  | 2 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 84 |  | 2 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 85 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 86 |  | 2 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 87 |  | 2 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 88 |  | 2 | ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 89 |  | 2 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 90 |  | 2 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 91 |  | 2 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 92 |  | 2 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 93 |  | 2 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 94 |  | 2 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 95 |  | 2 | Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 96 |  | 2 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | спортивный зал | текущий |
| 97 |  | 2 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | спортивный зал | текущий |
| 98 |  | 2 | ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | спортивный зал | текущий |
| 99 |  | 2 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 100 |  | 2 | ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 101 |  | 2 | ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 102 |  | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 103 |  | 2 | ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 104 |  | 2 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 105 |  | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 106 |  | 2 | Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | зачет |
| 107 |  | 2 | СФП. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 108 |  | 2 | ОФП, СФП, спортивные и подвижные игры | спортивный зал | текущий |

**Учебно – тематический план – график 2, 3-го года обучения**

Место проведения: Спортивный зал (указать место)

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** |  **дата проведения** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Место проведения занятий** | **Форма контроля** |
| 1 |  | 2 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. | спортивный зал | текущий |
| 2 |  | 2 | Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола. | спортивный зал | текущий |
| 3 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 4 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 5 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения при нападении. | спортивный зал | текущий |
| 6 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения при нападении. | спортивный зал | текущий |
| 7 |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Тактика нападения. | спортивный зал | текущий |
| 8 |  |  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Тактика нападения. | спортивный зал | текущий |
| 9 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. | спортивный зал | текущий |
| 10 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. | спортивный зал | текущий |
| 11 |  | 2 | ОРУ. Контрольные испытания. | спортивный зал | зачет |
| 12 |  | 2 | ОРУ. Контрольные испытания. | спортивный зал | зачет |
| 13 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. | спортивный зал | текущий |
| 14 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. | спортивный зал | текущий |
| 15 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 16 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения приставными шагами. | спортивный зал | текущий |
| 17 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения приставными шагами. | спортивный зал | текущий |
| 18 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении с мячом. | спортивный зал | текущий |
| 19 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении с мячом. | спортивный зал | текущий |
| 20 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия в защите. | спортивный зал | текущий |
| 21 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия в защите. | спортивный зал | текущий |
| 22 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. | спортивный зал | текущий |
| 23 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. | спортивный зал | текущий |
| 24 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. | спортивный зал | текущий |
| 25 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. | спортивный зал | текущий |
| 26 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Стойка баскетболиста. | спортивный зал | текущий |
| 27 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника броска в кольцо в движении. | спортивный зал | текущий |
| 28 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника броска в кольцо в движении. | спортивный зал | текущий |
| 29 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | спортивный зал | текущий |
| 30 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 31 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 32 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 33 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 34 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена | спортивный зал | текущий |
| 35 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди. | спортивный зал | текущий |
| 36 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо. | спортивный зал | зачет |
| 37 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 38 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 39 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | спортивный зал | текущий |
| 40 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | спортивный зал | текущий |
| 41 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 42 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 43 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | спортивный зал | текущий |
| 44 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 45 |  | 2 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | спортивный зал | текущий |
| 46 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 47 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 48 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 49 |  | 2 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 50 |  | 2 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 51 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | спортивный зал | текущий |
| 52 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | спортивный зал | текущий |
| 53 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с высоким и низким отскоком | спортивный зал | контроль |
| 54 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. | спортивный зал | текущий |
| 55 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. | спортивный зал | текущий |
| 56 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | спортивный зал | текущий |
| 57 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | спортивный зал | текущий |
| 58 |  | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | спортивный зал | текущий |
| 59 |  | 2 | Правила техники безопасности. | спортивный зал | текущий |
| 60 |  | 2 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. | спортивный зал | текущий |
| 61 |  | 2 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | спортивный зал | текущий |
| 62 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 63 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | контроль |
| 64 |  | 2 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | спортивный зал | текущий |
| 65 |  | 2 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | спортивный зал | текущий |
| 66 |  | 2 | Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 67 |  | 2 | Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 68 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча. | спортивный зал | текущий |
| 69 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | спортивный зал | текущий |
| 70 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».Многократное выполнение технических приемов. | спортивный зал | текущий |
| 71 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | спортивный зал | текущий |
| 72 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. | спортивный зал | текущий |
| 73 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. | спортивный зал | текущий |
| 74 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | спортивный зал | текущий |
| 75 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. | спортивный зал | текущий |
| 76 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. | спортивный зал | текущий |
| 77 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. | спортивный зал | текущий |
| 78 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | спортивный зал | текущий |
| 79 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | спортивный зал | текущий |
| 80 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. | спортивный зал | текущий |
| 81 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. | спортивный зал | текущий |
| 82 |  | 2 | Соревнования. | спортивный зал | текущий |
| 83 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча. | спортивный зал | текущий |
| 84 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. | спортивный зал | текущий |
| 85 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. | спортивный зал | текущий |
| 86 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. | спортивный зал | текущий |
| 87 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку. | спортивный зал | текущий |
| 88 |  | 2 | Контрольные испытания.Учебная игра. | спортивный зал | текущий |
| 89 |  | 2 | Контрольные испытания.Учебная игра. | спортивный зал | текущий |
| 90 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. | спортивный зал | текущий |
| 91 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов. | спортивный зал | текущий |
| 92 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. | спортивный зал | текущий |
| 93 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП . | спортивный зал | текущий |
| 94 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | спортивный зал | текущий |
| 95 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | спортивный зал | текущий |
| 96 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | спортивный зал | текущий |
| 97 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху. | спортивный зал | текущий |
| 98 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | спортивный зал | текущий |
| 99 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | спортивный зал | текущий |
| 100 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена. | спортивный зал | текущий |
| 101 |  | 2 | Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП. | спортивный зал | зачет |
| 102 |  | 2 | Сдача контрольных испытаний по технической подготовке. | спортивный зал | зачет |
| 103 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | спортивный зал | текущий |
| 104 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | спортивный зал | текущий |
| 105 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | спортивный зал | текущий |
| 106 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра. | спортивный зал | текущий |
| 107 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча. | спортивный зал | текущий |
| 108 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча. | спортивный зал | текущий |

**Приложение 3**

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

*Описание тестов*

**Техническая подготовка**

***1. Передвижение***.

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

*Инвентарь: 3 стойки.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | \_\_ |

Старт

Финиш

***2. Скоростное ведение.***

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

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Финиш

***3. Передача мяча.***

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

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

ОМУ:

1) для 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2 года

- передачи выполняются об пол;

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м + 2поп+28м

 *Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***4. Броски с дистанции.***

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

Фиксируется количество бросков и очков.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Физическая подготовка.***

 **1. Прыжок в длину с места.**

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

 **2. Прыжок с доставанием.**

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

 **3. Бег 30 с.**

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