

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 72 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей математического и
естественно-научного цикла

Д.А. Немцева
Протокол от 20.08.2024 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

К.М. Дорофеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор

К.В. Семенова
Приказ от 23.08.24 № 186



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«ШСҚ «РАКЕТА»
для обучающихся 10-11 классов

Программа курса внеурочной деятельности «ШСК Ракета» составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале полезными и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы. Программа по баскетболу углубленного уровня – это обеспечение условий для каждого обучающегося к глобальным знаниям и технологиям, повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня, полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия в баскетбольной секции рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

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.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность программы в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов,

преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения;

Своевременность программы в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в мотивации внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры, в превращении жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающейся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Жизнь в условиях многообразия является одним из источников серьезных проблем в обществе, где подрастают современные дети, данная программа соответствует потребностям времени, так как направлена на обучение ценностям и навыкам жизни в обществе посредством обучения игре в баскетбол, а также воспитание молодежи в духе толерантности. Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми данного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

Отличительные особенности программы в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Девиз игры в баскетбол — «Один за всех, все за одного!».

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

Адресат программы

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные

особенности, необходимые для занятий баскетболом, продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Основным средством подготовки баскетболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие. Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений. Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха. Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения. Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе. Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения,

так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок. Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. Метод круговой тренировки - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки. Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом.

В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет 2 года, количество часов в год – 34, за 2 года 68 часа.

Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ углубленного уровня.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы): групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях; участие в соревнованиях и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация.

Особенности организации образовательного процесса осуществляются в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении по интересам, сформированном в группу обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции, кружки, а также индивидуально (Приказ №1008, п. 7); состав группы (постоянный, переменный и др.).

Весьма важным для достижения намеченного результата является процесс выполнения обучающимися запланированных упражнений и связанных с этим выполнением многообразная деятельность занимающихся. Она проявляется в наблюдении и восприятии увиденного, осмыслении воспринятого, проектирования собственных действий и их выполнение, организации самоконтроля и самооценки, обсуждении возникших вопросов с педагогом и товарищами, регулировании эмоциональных проявлений и во многом другом. От этих элементов деятельности обучающихся и зависит конечный результат тренировочного процесса. Следовательно, эти элементы деятельности и являются главным содержанием занятия.

Однако каждое конкретное действие обучающегося и группы (команды) в целом вызывается определенной деятельностью педагога. Она заключается в постановке задач, намеченных на занятие, определении конкретных заданий для их решения и создании условий для их выполнения. Педагог осуществляет наблюдение за деятельностью обучающихся, оценивает и корректирует их действия, дозирует нагрузку, управляет поведением, налаживает взаимоотношения между детьми и прочее. Вся эта многогранная деятельность педагога, определяющая и направляющая действия занимающихся, составляет весомую часть содержания занятий.

Результатом деятельности детей, направляемой педагогом, являются изменения в физическом и психическом состоянии обучающихся, в их знаниях, умениях, навыках и поведении. Эти внутренние процессы и изменения, вызванные организованным выполнением физических упражнений, составляют еще одну сторону содержания занятий по баскетболу.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Режим занятий:

школьный возраст 14-17 лет;

1 час в неделю;

34 недели в году;

34 занятия в год;

ЦЕЛЬ: формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол, развитие баскетбола.

Программа позволяет последовательно решать

ЗАДАЧИ физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в

баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и могут быть использованы в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные

ЗАДАЧИ:

Личностные:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в баскетбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Содержание программы

Материал программы представлен в четырех разделах:

основы знаний;

общая физическая подготовка;
специальная физическая подготовка;
примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы), соревновательная деятельность.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

структура знаний содержит:

лично-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;

знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.;

знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;

знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;

знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно-массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений игры в баскетбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений. В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал, способствующий развитию физических качеств занимающихся применительно к баскетболу, приобретению специализированных умений и навыков игры в баскетбол, обучение юных спортсменов техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 14 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в общегородских, региональных, Всероссийских соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и совершенствование основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия.

Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать и совершенствовать на секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка. Раздел содержит сведения по техническим аспектам игры в баскетбол: технике передвижения, стойкам, прыжкам, технике владения мячом, технике передач, различных бросков, ведения, технике защиты и нападения.

Совершенствование приёмов игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. 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. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). 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. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). 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. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). 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 двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с 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 (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка В данном разделе представлен материал об общих тактических вопросах игры в баскетбол, тактике защиты, тактике нападения, групповых и командных действиях игроков, переключениях различных видов тактик. Информация этого раздела тесно связана с разделом техническая подготовка, реализуя тем самым целостный подход к технико-тактической подготовке игрока.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействие двух и взаимодействие трех игроков;

взаимодействие двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;

противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);

выбор места и способа единоборства защитника;

ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»;

смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

систему личной защиты;

систему зонной защиты;

систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

систему личного прессинга;

систему зонного прессинга;

систему смешанной защиты.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых

позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

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

Контрольные упражнения		1 год	2 год
1.	Бег 40 м (сек)	+	+
2.	Непрерывный бег (м)	2000	3000
3.	Челночный бег 3*10 м (сек)	+	+
4.	Прыжок в длину с места (см)	+	+
5.	Прыжок в высоту (по Абалакову, см)	+	+
6.	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	+	+
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	+	+
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	+	+
9.	Передвижение в защитной стойке (сек)	+	+
10.	Скоростное ведение мяча (сек., попадания)	+	+
11.	Передача мяча (сек., попадания)	+	+
12.	Дистанционные броски	+	+
13.	Штрафные броски	+	+

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Планируемые результаты

Уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы углубленного уровня с учетом возрастной специфики обучающихся:

- самореализация подростков к жизни в социуме;
- развитие коммуникативных качеств;

формирование морально-волевых качеств;
потребность в здоровом и активном образе жизни;
стремление к физическому совершенствованию;
стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании этапов обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе углубленного уровня обучающиеся должны знать:

состояние и развитие баскетбола в России;
правила техники безопасности;
правила игры;
терминологию баскетбола.

Должны уметь:

выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
анализировать и оценивать игровую ситуацию;
обладать тактикой нападения и защиты;
судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

владения техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;

самостоятельного применения всех видов перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Содержание план-графика 1-го года обучения

Основы знаний

Техника безопасности

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы подготовки в спорте.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям, соревнованиям.

Общая физическая 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 одновременно, 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 ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на универсальном силовом тренажере.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол и волейбол.

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. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, а 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Прыжки: толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении

Передача мяча: двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу

Ведение мяча: на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений

Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения: сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/меньшинстве.

Тактика защиты: система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы)

Содержание контрольных тестов для обучающихся 14 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Соревновательная деятельность

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.

Содержание план-графика 2-го года обучения

Основы знаний

Техника безопасности

Понятие техники безопасности. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть

общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спортзале

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных

заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной деятельности

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования

выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Физическая 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 ногах, преодоление веса и сопротивления партнера, переноска и перекладывание груза, лазанье по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната, упражнения на гимнасти-

ческой стенке, упражнения со штангой, толчки, выпрыгивания, приседания, упражнения с набивными мячами, упражнения на универсальном силовом тренажере, борьба, гребля.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка, перевороты вперед, в стороны, назад, стойки на голове, руках и лопатках, прыжки опорные через козла, коня, прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель, метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей, игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда», прыжки в глубину, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью, игры с отягощениями, эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, метание гранаты, 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.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, бег с максимальной частотой шагов на месте и

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте, передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер, из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками, упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие), имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями, поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке, метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту, метание камней с отскоком от поверхности воды, метание палок (игра в «городки»), удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель, броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания, падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка, 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростносиловая, специальная).

Техническая подготовка

Главное в баскетболе - результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры.

держание мяча - выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами;

ловля мяча;

передача мяча - передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки; ведение мяча (дриблинг);

отбор мяча - сначала выполняется не активно, но по мере улучшения «дриблинга» - все более агрессивно и настойчиво;

остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющими соперниками.

Броски мяча в кольцо

мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24-25 см);

каждый бросок по кольцу должен быть прицельным;

установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше;

бросок двумя руками от груди;

бросок двумя руками сверху;

бросок одной рукой от плеча;

бросок одной рукой сверху;

бросок «крюком».

Тактическая подготовка

Тактика игры - совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения:

бег по прямой, с постоянным контролем за мягкостью бега;

бег на месте с переходом на бег по дистанции;

бег прыжками с ноги на ногу с переходом на обычный бег;

старты с пробеганием отрезков 10-15 м, тоже с ходу;

переход от обычного бега к ускоренному, ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке - вправо, влево;

бег за лидером;

бег лицом вперед с переходом на бег спиной;
бег по ориентирам.

Приставные шаги - условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами - согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки - подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу. Устранение ошибок: обращать внимание на то, чтобы не выпрямлялись и сближались, а занимали позицию на ширине плеч.

Прыжки - используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой - в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед - вверх, а в свободном полете отпускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Для этого можно выполнять такие упражнения: прыжки с места, вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - в сторону, тоже с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет - тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок.

Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги снизу. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед - в сторону.

Совершенствовать остановки можно, выполняя такие упражнения:

неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте;

тоже, но после остановки выполняется рывок и снова остановка;

остановка после прыжков или ведения.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее

постановки, потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед - в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги - выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения:

повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности;

в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше;

в двух колоннах - бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег;

в парах - один с мячом, другой в защите, игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника, задача защитника овладеть мячом;

ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Техника нападения

Передвижения и стойки:

передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками;

сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом:

ловля мяча;

передача мяча;

броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций);

броски мяча в движении с двух и одного шага;

добивание мяча в корзину;

бросок в прыжке.

Ведение мяча:

чередование различных способов ведения;

перевод мяча перед собой шагом;

аритмичное ведение мяча;

обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

проход вдоль линии;

проход под кольцо.

Техника защиты

Передвижения и стойки, владение мячом:

овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске);

блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю);

стойка с выставленной вперед ногой;

стойка с расположением стоп параллельно;

выравнивание;

выбивание мяча;

накрывание;

перехват;

овладение мячом при остановке.

Изучение тактики игры.

Каждый игрок должен быть готов к получению мяча в любой момент, с тем, чтобы использовать его для продолжения или завершения атаки. Успех зависит от умения партнеров правильно взаимодействовать.

Тактика нападения

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, приковывая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях.

Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать выполнению их другими игроками.

Обязанности в нападении должны определяться так, чтобы три игрока все время были готовыми занять положение ближе к щиту, постоянно угрожая корзине, а два других как бы составляли вторую линию. В их задачу входит обеспечение передней линии мячом, а в случае потери его - принятие противника на себя новых попыток атаки со стороны противника. Успех выигрыша в конкретной сложившейся ситуации зависит от индивидуальных и групповых действий, а также общей системы принятой командой игры.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент, и в нужном месте выйти для получения мяча.

Применяя любой способ освобождения от опеки, надо маскировать задуманные действия финтами (ложный маневр для введения в заблуждение защитника. Например: резкий разворот на 180 или 360 градусов, неожиданная смена ведущей руки, ложные замахи при бросках или передачах).

Нападающий, выбирая позицию на поле, должен руководствоваться следующими соображениями:

- держат опекающего в состоянии постоянного напряжения;

- располагаться на поле так, чтобы защитник не имел возможности наблюдать одновременно за подопечными и перемещениями мяча, это создаст условия, при которых он не может предусмотреть возможный маневр подопечного с тем, чтобы успешно ему противодействовать;

- выбирать место на пути следования игрока с мячом и никогда не находиться на линии возможной передачи другому партнеру.

Действия с мячом. Игрок должен стремиться:

- создавать острые атакующие ситуации;

- вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину;

- всегда стремиться отдать мяч свободному игроку;

- не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка - прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освобожденного игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Переключение - прием смены подопечных, которая продолжается до прекращения логической фазы игровой ситуации и имеется возможность без риска обменяться игроками обратно (это целесообразно при плотной опеке).

Для совершенствования в индивидуальных и групповых взаимодействиях в защите очень полезны упражнения 1 х 1, 2 х 2, 3 х 3.

Командные действия

Основа успеха нападения в баскетболе - коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца.

Командные действия требуют четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива. Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать редко может достичь победы над квалифицированным соперником.

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

- частичный выход под щит соперника игрока с мячом;

- беспрепятственный бросок со средней дистанции или трехочковый бросок с дальней дистанции;

- кратковременное численное превосходство;

- превосходство нападающего над защитником в росте, атлетизме, скорости, координации;

- превосходство нападающего над защитником в психологических качествах;

- страховку тела против возможностей контратаки.

Каждый вид нападения имеет свои системы командных действий («быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв», через центрального игрока», «без центрального игрока»).

Нападения против некоторых систем защиты:

нападение против зонной защиты;

нападение против личного прессинга;

нападение против зонного прессинга;

нападение против смешанной защиты.

Тактика защиты

Хорошо организованная защита не закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды (команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски со средних и дальних дистанций, смело, настойчиво берется за отскок).

Перед защищающейся командой стоят задачи:

не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо;

отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки;

нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника;

не допустить быстрого перехода соперника в контратаку;

не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца;

воспрепятствовать передвижению соперника;

не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо;

не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны);

не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды);

овладеть мячом.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействие двух или нескольких игроков, групповой отбор мяча, взаимодействия в численном меньшинстве, борьба за отскок.

Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите (личной - опека персонального игрока, зонная защита - сосредоточение игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска).

Рассредоточенная защита (сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту, а затем - личный прессинг).

Зонный прессинг - организация активной защиты на половине площадки «соперника». При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила:

не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки;

не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед;

при групповом отборе мяча не нужно стремиться во чтобы то ни стало отнять или выбить мяч из рук соперника (это повлечет за собой персональную ошибку);

не оставлять мяч у себя за спиной.

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы)

Содержание контрольных тестов для обучающихся 15 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2.	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
3.	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
4.	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
5.	Кросс 2000 (мин, с)	7,50	8,10	9,0	9,50	10,10	10,30
6.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	220	210	195	180	170	160
7.	Метание гранаты 700/500 г	35	32	29	22	19	16
8.	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	13	10	7			
9.	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				15	12	10
10.	Угол в упоре на брусьях (°)	6	4	2			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 16-17 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1.	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2.	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3.	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20
5.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	235	220	210	186	175	164
6.	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
7.	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	15	12	9			
8.	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				12	10	8
9.	Подъем переворотом в упор из вися (раз)	8	6	4			

Соревновательная деятельность

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о Баскетболе					
1.1	Теоретические подготовка	4	0	0	https://resh.edu.ru http://rusathletics.info/docs?category=6686
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Общая физическая подготовка	6	0	6	https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.2	Специальная физическая подготовка	19	0	20	https://multiurok.ru https://resh.edu.ru https://infourok.ru
3.5	Контрольные нормативы. Соревновательная деятельность	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/ https://nsportal.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о Баскетболе					
1.1	Теоретические подготовка	5	0	0	https://resh.edu.ru http://rusathletics.info/docs?category=6686
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физическая подготовка	6	0	6	https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.2	Специальная физическая подготовка	18	0	20	https://multiurok.ru https://resh.edu.ru https://infourok.ru
3.5	Контрольные нормативы. Соревновательная деятельность	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/ https://nsportal.ru
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		План	Факт		
Т 1. (4 ч) Знания о Баскетболе					
1.	Первичный инструктаж по ТБ на учебно-тренировочных занятиях Баскетбол. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.	Физическая культура и спорт в России. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.			https://еип-фкис.пф http://rusathletics.info/docs?category=6686	
3.	Состояние и развитие баскетбола в России. Правила Баскетбола.			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://multiurok.ru	
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.			https://еип-фкис.пф https://infourok.ru	
Т 2. (6 ч) Способы самостоятельной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
5.	Упражнения для всех групп мышц.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
6.	Упражнения для развития силы. Упражнения			https://resh.edu.ru/subject/9/	

	типа «полоса препятствий»				
7.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения типа «полоса препятствий»			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru	
8.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://сип-фкис.рф	
9.	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения типа «полоса препятствий»				
10.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
Т 3. (25 ч) Физическое совершенствование					
11.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Правила Баскетбола.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
12.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
13.	Упражнения для развития игровой ловкости. Ловля мяча, Ведение мяча			https://resh.edu.ru/subject/9/	
14.	Упражнения для развития специальной выносливости.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
15.	Техническая подготовка: Прыжки, Ловля мяча			https://resh.edu.ru/subject/9/	
16.	Техническая подготовка: Передача мяча, Ведение мяча. Техническая подготовка: Обводка соперника, Броски в корзину			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://multiurok.ru	
17.	Тактическая подготовка. Тактика нападения			https://resh.edu.ru/subject/9/	
18.	Тактическая подготовка. Тактика нападения			https://infourok.ru	
19.	Тактическая подготовка. Тактика нападения			https://resh.edu.ru/subject/9/	
20.	Тактическая подготовка. Тактика защиты			https://resh.edu.ru/subject/9/	

21.	Тактическая подготовка. Тактика защиты			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru	
22.	Тактическая подготовка. Тактика защиты			https://resh.edu.ru/subject/9/	
23.	Технико-тактическая подготовка. Бег 20 м с высокого старта. Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
24.	Технико-тактическая подготовка. Бег 60 м (с). Метание теннисного мяча (м)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
25.	Технико-тактическая подготовка. Челночный бег 4X10 м (с). Броски в кольцо.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
26.	Технико-тактическая подготовка. Бег 1500 (мин, с)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
27.	Технико-тактическая подготовка. Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту			https://multiurok.ru	
28.	Технико-тактическая подготовка. Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
29.	Технико-тактическая подготовка. Угол в висе на гимнастической стенке (с)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
30.	Двухсторонняя игра.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
31.	Двухсторонняя игра.			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru	
32.	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.				
33.	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.				
34.	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.				

11 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		План	Факт		
Т 1. (5 ч) Знания о Баскетболе					
1.	Первичный инструктаж по ТБ на учебно-тренировочных занятиях Баскетбол. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России.			https://еип-фкис.пф http://rusathletics.info/docs?category=6686	
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://multiurok.ru	
4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль спортивной деятельности.			https://еип-фкис.пф https://infourok.ru	
5.	Физические способности и физическая подготовка. Основы техники игры и техническая подготовка. Спортивные соревнования. Правила Баскетбола.				
Т 2. (6 ч) Способы самостоятельной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
6.	Упражнения для всех групп мышц.			https://resh.edu.ru/subject/9/	

7.	Упражнения для развития силы. Упражнения типа «полоса препятствий»			https://resh.edu.ru/subject/9/	
8.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения типа «полоса препятствий»			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru	
9.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://енип-фкис.рф	
10.	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения типа «полоса препятствий»				
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
Т 3. (23 ч) Физическое совершенствование					
12.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Правила Баскетбола.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Ловля мяча, Ведение мяча			https://resh.edu.ru/subject/9/	
14.	Упражнения для развития специальной выносливости.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
15.	Техническая подготовка: Прыжки, Ловля мяча			https://resh.edu.ru/subject/9/	
16.	Техническая подготовка: Передача мяча, Ведение мяча. Техническая подготовка: Обводка соперника, Броски в корзину			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://multiurok.ru	
17.	Тактическая подготовка. Тактика нападения			https://resh.edu.ru/subject/9/	
18.	Тактическая подготовка. Тактика нападения			https://infourok.ru	
19.	Тактическая подготовка. Тактика нападения			https://resh.edu.ru/subject/9/	

20.	Тактическая подготовка. Тактика защиты			https://resh.edu.ru/subject/9/	
21.	Тактическая подготовка. Тактика защиты			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru	
22.	Тактическая подготовка. Тактика защиты			https://resh.edu.ru/subject/9/	
23.	Технико-тактическая подготовка. Бег 20 м с высокого старта. Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
24.	Технико-тактическая подготовка. Бег 60 м (с). Метание теннисного мяча (м)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
25.	Технико-тактическая подготовка. Челночный бег 4X10 м (с). Броски в кольцо.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
26.	Технико-тактическая подготовка. Бег 1500 (мин, с)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
27.	Технико-тактическая подготовка. Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту			https://multiurok.ru	
28.	Технико-тактическая подготовка. Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
29.	Технико-тактическая подготовка. Угол в висе на гимнастической стенке (с)			https://resh.edu.ru/subject/9/	
30.	Двухсторонняя игра.			https://resh.edu.ru/subject/9/	
31.	Двухсторонняя игра.			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://infourok.ru	
32.	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.				
33.	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.				
34.	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.				

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I–XI классов, основанная на одном виде спорта».
8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
9. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
10. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
11. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» sportscool-1@mail.ru.
12. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
14. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
15. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
16. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
17. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
18. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
19. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
20. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
21. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
22. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

23. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

24. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;

25. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;

26. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

27. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

28. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г. 29. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год, Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovnevnogo-obucheniya-na>;

30. Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (ГБОУ ЦОМОФВ), Москва 2013 г. «Учебная программа дополнительного образования для детей 7-17 лет» (проект) Шпотин В.А.