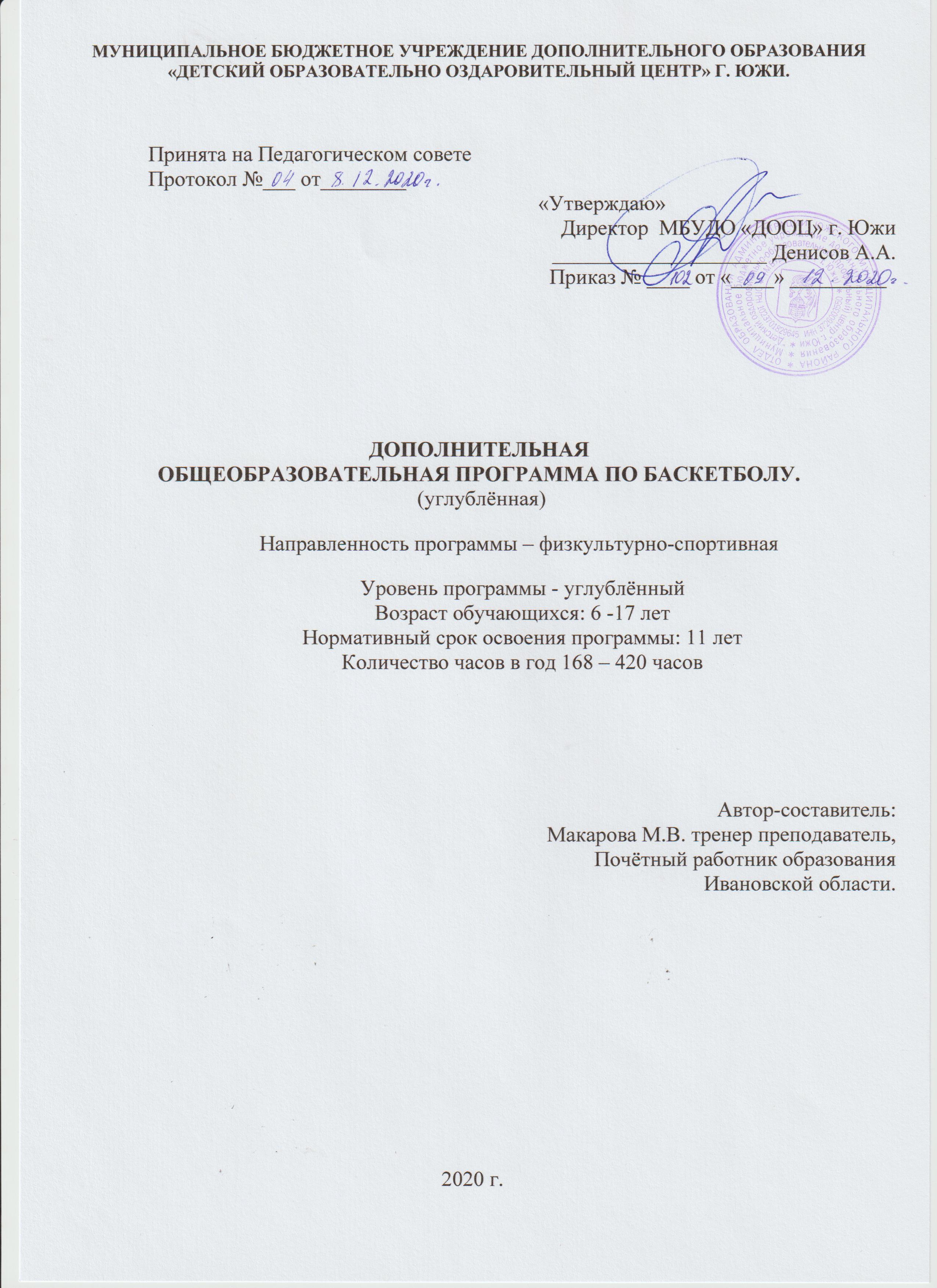
****

**Содержание программы:**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1.Пояснительная записка…………………..…………………….……..…..… 3

1.2. Учебный план ……………….…………………….. …………………..… 13

1.3. Календарный учебный график………………………………...………..…15

1.4 Рабочая программа для групп общей физической подготовки………......17

1.5. Рабочая программа для групп начальной подготовки………………......33

1.6. Рабочая программа для учебно-тренировочных групп………………… 56

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1.Календарно-тематический план для группы ОФП1-го года обучения…77

2.2.Календарно-тематический план для группы ОФП2-4 года обучения…..81

2.3.Календарно-тематический план для группы начальной подготовки……87

2.4.Календарно-тематический план для учебно-тренировочных групп….....99

2.5. Материально технические условия реализации программы .………….100

**Раздел 3. Методические материалы.**

3.1. Условия реализации программы………………………………………….100

3.2. методические материалы………………………………………………….103

3.3.Организационно-методические указания……………….………………..105

Список литературы ……………………………………………………………..109

**Приложение к общеобразовательной программе:**

Приложение № 1 Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год….111

Приложение № 2 Индивидуальный учебный план по освоению дополнительной

общеобразовательной программы по баскетболу на 2020-2021 в группе начальной

подготовки 3-его года обучения……………………………………………………112

* 1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа по Баскетболу разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 05.09.2019 № 470 № «О внесении изменений в Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 (вступает в силу с 06.12.2019 г.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**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.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к   подготовке юных баскетболистов.

**Основополагающие принципы:**

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

На основании основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ по баскетболу определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка, организационно-методические указания, учебный план, календарный учебный график, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических занятий, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.

**Формирование групп на этапах подготовки:**

1. Этап общей физической подготовки (ОФП) 4 года обучения – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешения врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами индивидуальной техники баскетболиста.

2. Этап начальной подготовки (НП) 3 года обучения – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешения врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, совершенствование индивидуальной техники и овладение основами технико – тактической подготовки баскетболиста. Выбор спортивной специализации выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

3. Этап учебно-тренировочный подготовки (УТ) 4 года обучения. Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, совершенствование индивидуальной техники и овладение технико – тактической подготовкой баскетболиста.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовке и игровой практики.

Программа составлена для «Детского оздоровительно – образовательного центра» города Южи, направление баскетбол. Занимающие распределяются на учебные группы по возрастам, для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

**Наполняемость групп и учебно-тренировочные режимы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст учащихся** | **Количество учащихся в группе** | **Количество учебных часов в неделю** | **Количество учебных часов в год** | **Требования по спортивной подготовке** |
| **1. Группы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1-й | 6 – 7 | 20 | 4 | 168 | Нормативные требования программы |
| 2-й | 7 – 8 | 20 | 6 | 252 | Нормативные требования программы |
| 3-й | 8 – 9 | 20 | 6 | 252 | Нормативные требования программы |
| 4-й | 9 – 10 | 20 | 6 | 252 | Нормативные требования программы |
| **2. Группы начальной подготовки** | | | | | |
| 1-й | 10 – 11 | 15 | 9 | 336 | Нормативные требования программы |
| 2-й | 11 – 12 | 15 | 9 | 336 | Нормативные требования программы |
| 3-й | 12 – 13 | 15 | 9 | 336 | Нормативные требования программы |
| **3. Учебно-тренировочные группы** | | | | | |
| 1-й | 13 – 14 | 15 | 10 | 420 | Нормативные требования программы |
| 2-й | 14 – 15 | 12 | 10 | 420 | Нормативные требования программы |
| 3-й | 15 – 16 | 12 | 10 | 420 | Нормативные требования программы |
| 4-й | 16 – 17 | 12 | 10 | 420 | Нормативные требования программы  (3-йспортивный разряд) |

**Группы общей физической подготовки.**

Основной принцип учебно-тренировочной работы – общая физическая подготовка юных спортсменов.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям баскетболом.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

1. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, и обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся;
3. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;
4. Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
5. Овладеть индивидуальной техникой игрока;
6. Выполнение нормативных требований программы.

10.Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Группы начальной подготовки.**

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3.  Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим дей­ствиям.

5.  Привитие навыков соревновательной деятельности в соответ­ствии с правилами баскетбола.

**Учебно-тренировочные группы.**

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию;

2. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

3. Развитие специальных физических способностей необходимых при совершенствовании техники и тактики баскетбола;

4. Определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учётом этого индивидуализация видов подготовки;

5. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

6. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.

1. Приобретение навыков в организации и проведения соревнований по баскетболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;

8.  Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

9.  Овладение основами тактики командных действий.

10.  Воспитание навыков соревновательной деятельности по бас­кетболу.

11. Подготовка и сдача нормативов программы и выполнение 3-го юношеского разряда.

Выполнение задач, поставленных перед направлением баскетбол, «ДООЦ» предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, соревнований квалифицирован­ных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных занятий; использование данных науки и передовой практи­ки как важнейших условий совершенствования спортивного мастер­ства учащихся.

Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – является одним из критериев оценки юных баскетболистов. В программе указаны нижние границы показателей. В комплексном зачёте учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах, в известной мере, компенсируют более низкие в других).

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный ма­териал по технико-тактической подготовке систематизирован с уче­том взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдель­ном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

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.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

*Актуальность программы* в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность 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 12-летней программы баскетбола, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Такой 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.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

Количество обучающихся в группах не должно превышать **12 -20** человек, продолжительность одного занятия – **2 академических часа**.

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 основой 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 сравномерным 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.

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.

Заочная – дистанционная: задания на выполнение самостоятельно упражнений по общей физической подготовке, просмотр и анализ своих игр, игр мастеров, изучение правил игры в баскетбол.

**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.

**1.2.Учебный план.**

На протяжении всего периода обучения в «ДООЦ», по направлению баскетбол, баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

-  постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

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

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для   баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскет­болистов.

Общий подход к распределению нагрузки различной направ­ленности на всех этапах заключается в примерном равенстве ко­личества часов, отводимых на физическую подготовку (совмест­но общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время трени­ровки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая со­ревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес иг­ровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном про­цессе.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вы­зывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирова­ние интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает пе­ренос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интен­сивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколь­ко выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходи­мо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наи­более рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать коли­чество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты соз­дают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное ко­личество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочени­ем пауз между повторениями.

Ниже приводится учебный план распределения времени на виды подготовки. В общую годовую нагрузку входят все виды занятий и работы с баскетболистами.

**1.3. Календарный Учебный график**

**дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Продолжительность обучения** | **Дисциплины** | **Инвариантная часть (количество академических часов)** | | | | | **Вариативная часть (количество академических часов)** | | | | **Формы промежуточной /итоговой аттестации** |
| всего | | теория | | практика | всего (расчетное кол-во в год) | | теория | практика |
| **ОФП**  **1 года обучения** | 1 год | Теоретическая подготовка | 1 | | 1 | |  | 1 | | 1 |  | Викторины |
| Общая физическая подготовка | 68 | |  | | 68 | 30 | |  | 30 | Тестирование |
| Специальная физическая подготовка | 35 | |  | | 35 | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Техническая подготовка | 48 | |  | | 48 | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Контрольные игры и соревнования | 6 | |  | | 6 |  | |  |  | Статистика |
| Экзамены, контрольные испытания | 10 | |  | | 10 |  | |  |  | Тестирование |
| Всего часов | 168 | | | | | 89 | | | | |
| **ОФП**  **2 – 4 года обучения** | 3 года | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | |  | 1 | | 1 |  | Викторины |
| Общая физическая подготовка | 86 |  | | | 86 | 30 | |  | 30 | Тестирование |
| Специальная физическая подготовка | 51 |  | | | 51 | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Техническая подготовка | 70 |  | | | 70 | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Тактическая подготовка | 11 |  | | | 11 | 10 | |  | 10 | Соревнования |
| Контрольные игры и соревнования | 22 |  | | | 22 |  | |  |  | Статистика |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 0,25 | | | 1 | 1 | | 0,25 | 1 | Судейство игр |
| Экзамены, контрольные испытания | 10 |  | | | 10 |  | |  |  | Тестирование |
| Всего часов | 252 | | | | | | 89 | | | |
| **Начальная подготовка** | 3 года | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | |  | | 5 | | 5 |  | Викторины |
| Общая физическая подготовка | 79 |  | | 79 | | 30 | |  | 30 | Тестирование |
| Специальная физическая подготовка | 66 |  | | 66 | | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Техническая подготовка | 71 |  | | 71 | | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Тактическая подготовка | 51 |  | | 51 | | 10 | |  | 10 | Соревнования |
| Контрольные игры и соревнования | 41 |  | | 41 | |  | |  |  | Статистика |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 0,25 | | 2 | | 1 | | 0,25 | 1 | Судейство игр |
| Экзамены, контрольные испытания | 16 |  | | 16 | |  | |  |  | Тестирование |
| Всего часов | 336 | | | | | 89 | | | | |
| **Учебно-тренировочная** | 4 года | Теоретическая подготовка | 13 | 13 | |  | | 7 | | 7 |  | Викторины |
| Общая физическая подготовка | 87 |  | | 87 | | 30 | |  | 30 | Тестирование |
| Специальная физическая подготовка | 74 |  | | 74 | | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Техническая подготовка | 78 |  | | 78 | | 20 | |  | 20 | Тестирование |
| Тактическая подготовка | 74 |  | | 74 | | 10 | |  | 10 | Соревнования |
| Контрольные игры и соревнования | 70 |  | | 70 | |  | |  |  | Статистика |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 | | 4 | | 2 | | 1 | 2 | Судейство игр |
| Экзамены, контрольные испытания | 20 |  | | 20 | |  | |  |  | Тестирование |
| Всего часов | 420 | | | | | 89 | | | | |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ОЗДАРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» Г, ЮЖИ.**

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДООЦ» г. Южи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Денисов А.А.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу

Форма обучения: очная

Место реализации: МБУДО «ДООЦ» г. Южи

Срок реализации программы: 4

Кол-во учебных недель: 42

Всего академических часов: 168– 252

из них очнаяформам обучения:168 – 252

Кол-во ч/нед: 4 – 6

Продолжительность занятий: 90 минут

Педагог: Макарова М.В. тренер – преподаватель, Почётный работник образования области.

Проверил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

2020- 2021учебный год

**Содержание программы**

**Техническая подготовка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап ОФП** | | | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Прыжок толчком двух ног | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжок толчком одной ноги |  | **+** | **+** | **+** |
| Остановка прыжком | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Остановка двумя шагами |  |  | **+** | **+** |
| Поворот вперёд | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Поворот назад | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками на месте | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками в движении |  | **+** | **+** | **+** |
| Передача двумя руками от плеча (с отскоком) |  | **+** | **+** | **+** |
| Передача двумя руками от груди (с отскоком) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передача двумя руками с места | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передача двумя руками в движении |  | **+** | **+** | **+** |
| Передача двумя руками (встречные) |  | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча одной рукой с места | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча с высоким отскоком | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча с низким отскоком | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча со зрительным контролем | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча на месте | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча по прямой | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча по дугам | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча по кругу |  | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча зигзагом |  | **+** | **+** | **+** |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | **+** | **+** |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | **+** | **+** |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | **+** | **+** |
| Броски в корзину одной рукой |  | **+** |  |  |
| **+** | **+** |
| 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 (малая трапеция) |  |  |  | **+** |
| 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 |  |  | **+** | **+** |

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап ОФП** | | **Этап начальной подготовки** | | |
| **Год обучения** | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Выход для получения мяча |  | **+** | **+** | **+** | |
| Выход для отвлечения мяча |  | **+** | **+** | **+** | |
| Розыгрыш мяча |  |  |  | **+** | |
| Атака корзины |  | **+** | **+** | **+** | |
| «Передай мяч и выходи» |  | **+** | **+** | **+** | |
| Тройка |  |  |  | **+** | |
| Малая восьмёрка |  |  |  | **+** | |
| Система быстрого прорыва |  |  |  | **+** | |
| Игра в численном большинстве |  |  |  | **+** | |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | **+** | |

**Тактика защиты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап ОФП** | | **Этап начальной подготовки** | | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Противодействие получению мяча |  | **+** | **+** | **+** | |
| Противодействие выходу на свободное место |  | **+** | **+** | **+** | |
| Противодействие розыгрышу мяча |  | **+** | **+** | **+** | |
| Противодействие атаке корзины |  | **+** | **+** | **+** | |
| Подстраховка |  | **+** | **+** | **+** | |
| Переключение |  |  |  | **+** | |
| Против тройки |  |  |  | **+** | |
| Система личной защиты |  | **+** | **+** | **+** | |
| Система личного прессинга |  |  |  | **+** | |
| Игра в большинстве |  |  |  | **+** | |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | **+** | |

**Физическая подготовка**

**Общеподготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и 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 лестнице. Упражнения на гимнасти­ческой стенке.

**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. Стойки на лопатках. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в 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. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 40 мин. (для разных возрастных групп). Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Туристические походы.

**Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 30 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 5 до 10 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.

**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. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска.Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 0,5 - 1,5 кг на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания.

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

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

**Примерный учебный план по теоретической подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Группы ОФП** | | | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена |  | 0.10 |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 0.10 |  |  |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 0.10 |  |  |  |
| Профилактика травматизма в спорте | 0.10 | 0.10 |  |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка |  | 0.10 |  |  |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка |  |  | 0.10 |  |
| Физические качества и физическая подготовка |  |  |  | 0.10 |
| Спортивные соревнования |  |  | 0.10 |  |
| Правила по мини-баскетболу |  |  | 0.15 |  |
| Правила по баскетболу |  |  |  | 0.15 |
| Установка на игру и разбор результатов игр |  |  |  | 0.10 |
| Техника безопасности | 0.15 | 0.15 | 0.10 | 0.10 |
| **Всего часов** | 1 | 1 | 1 | 1 |

**Темы.**

**Понятие техники безопасности.**

Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полость рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спортивных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Баня.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

**Основы техники игр и техническая подготовка**

Основные сведенья о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у то­варища по команде.

3. Провести разминку своих товарищей по команде под на­блюдением тренера.

Для овладения навыками судейства каждый занимающийся дол­жен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из об­щепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим вос­становлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формиро­вание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, ко­торая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в сво­их силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уров­нем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внут­ренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффек­тивно выполнять во время выступления действия и движения, необ­ходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавли­вается психическая работоспособность после тренировок, соревно­вательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды дея­тельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства куль­турного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий долж­ны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следу­ющий акцент при распределении объектов психолого-педагогичес­ких воздействий:

-  в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с мо­рально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в со­ревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированно­го восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготов­ленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совер­шенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, спо­собствующие совершенствованию моральных черт характера спорт­смена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психоло­гической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировоч­ных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДООЦ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту за­нимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биоло­гическому это отличие может быть еще больше.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления пол­ных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 2005 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 2005 г., то игроку уже 16 лет.

**Указания к выполнению контрольных упражнений.**

**Физическая подготовка.**

**1. Бег 10 м, 20 м, 1000 м.** Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

**2. Прыжок в длину с места.** Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчёта длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Подтягивание.** Из и. п. вис на перекладине, ноги вместе, нужно подтянуться подбородком коснуться перекладины и снова вернуться ви.п. Считается количество касаний подбородком перекладины.

**4. Отжимание.**Изи.п. упор, лёжа, на прямых руках, нужно согнуть локти до прямого угла и грудью коснуться кубика высотой 10 – 15 см. Считается количество разгибание рук в локтевых суставах.

**5. Пресс.**И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, локти вперёд. За 30 секунд – 1 мин., нужно подниматься, касаясь локтями ног и возвращаться ви.п. Считается количество касаний локтями ног.

**6. «Челночный бег» 3 х 10 м.** Игрок последовательно без пауз бегает от одной линии до другой, расстояние 10 м, три раза. Остановка – поворот для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока, в момент остановки, находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.

1. **Прыжок вверх с места.** Для этой цели на стене крепится сантиметровая шкала. Предварительно игрок встаёт к стене с вверх вытянутыми руками, от пальцев рук вверху крепится нулевая отметка сантиметра. Игрок отходит на расстояние одного метра от стены. И выполняет три попытки прыжка вверх, он старается как можно выше выпрыгнуть и пальцами рук коснуться сантиметра. Фиксируется высота сделанной игроком отметки (предварительно пальцы рук намелены мелом) на стене. Учитывается лучший результат по трём попыткам.

**Техническая подготовка**

**1. Передачи мяча в стену двумя руками от груди.** (Для групп ОФП). Игрок находится от стены на расстоянии 1,5 м. За 30 секунд выполняет двумя руками от груди передачи в стену. Считается количество выполненных переда. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.

**2. Штрафные броски.** Игрок выполняет 7 серий по 3 броска (21бросок). После первого и второго броска мяч ему подаёт партнёр, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания. Выполняет группа ОФП 4–го года обучения.

**3. Броски в кольцо.** Игрок на расстоянии 2 м от кольца выполняет 10 бросков. Считается количество попаданий из 10 бросков. Учитывается лучший результат из двух попыток. Тест выполняют группы ОФП.

**4. Бросок в движении.** Игрок от центра площадки движется с ведением, выполняет остановку прыжком и бросок в кольцо. Так же как и предыдущий тест, игрок выполняет десять бросков, учитывается количество попадании из 10 выполненных бросков. Игрок выполняет две попытки, засчитывается лучший результат. Тест выполняют группы ОФП.

**Общая физическая подготовка**

1. Бег 10 м, 20 м,1000 м.

2. Прыжок в длину с места.

3. Подтягивание.

4. Отжимание.

5. Пресс.

6. «Челночный бег» 3 х 10 м.

7. Прыжок вверх с места.

**Техническая подготовка**

1. Передача в стену двумя руками от груди.

2. Броски с дистанции.

3. Бросок в движении.

4.Штрафные броски.

**Нормативные требования для групп**

**общей физической подготовки (девочки).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | 6 лет  (5.6 – 6.5) | 7 лет  (6.6 – 7.5) | 8 лет  (7,6 – 8,5) | 9 лет  (8,6 – 9,5) | 10 лет  (9,6 – 10,5) |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 1. 8.8 – 8.0  2. 7.9 – 7.4  3. 7.3 – 6.8 | 1. 7.8 – 7.1  2. 7.0 – 6.6  3.6.5 – 6.0 | 1. 7.3 – 6.6  2. 6.5 – 6.1  3. 6.0 – 5.6 | 1. 7.0 – 6.4  2. 6.3 – 5.9  3. 5.8 – 5.3 | 1. 7.0 – 6.7  2. 6.6 – 5.6  3. 5.5 – 5.2 |
| 2. | Челночный бег 3 х 10м. (сек.) | 1. 12.5 – 12.0  2. 11.9 – 11.1  3. 11.0 – 10.8 | 1. 11.7 – 11.0  2. 11.1 – 10.5  3. 10.4 – 10.1 | 1. 10.9 – 10.1  2. 10.0 – 9.8  3. 9.8 – 9.4 | 1. 10.1 – 9.7  2. 9.6 – 8.5  3. 8.4 – 8.0 | 1. 9.7 – 8.9  2. 8.8 – 8.1  3. 8.0 – 7.5 |
| 3. | Бег 1000 м. (сек.) |  | 1. 7.56 – 6.7  2. 6.6 – 6.1  3. 6.0 – 5.79 | 1. 7.26 – 6.42  2. 6.41 – 6.09  3. 6.1 – 5.35 | 1.7.11 – 6.27  2.6.26 – 5.54  3.5.53 – 5.20 | 1. 6.56 – 6.12  2. 6.11 – 5.39  3. 5.38 – 5.05 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 1. 79 – 97  2. 96 – 108  3. 109 – 122 | 1. 87 – 103  2. 104 – 116  3. 117 – 130 | 1. 102 – 118  2. 119 – 131  3. 132 – 145 | 1. 115 – 131  2. 132 – 144  3. 145 – 158 | 1. 123 – 140  2. 141 – 152  3. 153 – 166 |
| 5. | Высота подскока (см.) | 1. 10 – 15  2. 16 – 19  3. 20 – 25 | 1. 12 – 16  2. 17 – 22  3. 23 – 30 | 1. 14 – 17  2. 18 – 25  3. 26 – 31 | 1. 18 – 21  2. 22 – 28  3. 29 – 34 | 1. 22 – 26  2. 27 – 32  3. 33 – 36 |
| 6. | Поднятие туловища за 30 сек. (кол.раз) | 1. 6 – 9  2. 10 – 11  3. 12 – 13 | 1. 7 – 10  2. 11 – 12  3. 13 – 15 | 1. 8 – 11  2. 12 – 13  3. 14 – 15 | 1. 9 – 12  2. 13 – 14  3. 15 – 16 | 1. 10 – 13  2. 14 – 15  3. 18 – 16 |
| 7. | Отжимание (кол.раз) | 1. 3 – 7  2. 14 – 16  3. 17 – 20 | 1. 10 – 16  2. 17 – 23  3. 24 – 30 | 1. 15 – 19  2. 20 – 27  3. 28 – 33 | 1. 18 – 22  2. 23 – 29  3. 30 – 35 | 1. 19 – 24  2. 25 – 31  3. 32 – 37 |
| 8. | Передача двумя руками от груди в стену за 30 сек. (кол.раз) | 1. 8 – 10  2. 11 – 13  3. 14 – 18 | 1. 11 – 16  2. 17 – 21  3. 22 – 28 | 1. 13 – 18  2. 19 – 22  3. 23 – 30 | 1. 15 – 20  2. 21 – 25  3. 26 – 31 | 1. 18 – 23  2. 24 -0 27  3. 28 – 32 |
| 9. | 10 бросков в кольцо, расстояние 2 м. (кол.раз) | 1. 0  2. 1  3. 2 | 1. 0  2. 1 – 2  3. 3 – 4 | 1. 0 – 1  2. 2 – 3  3. 4 – 5 | 1. 1 – 2  2. 3 – 4  3. 5 – 6 | 1. 2 – 3  2. 4 – 5  3. 6 – 7 |
| 10. | 10 бросков в кольцо после ведения (кол.раз) | 1. 0  2. 1  3. 2 | 1. 0  2. 1  3. 2 | 1. 0  2. 1 – 2  3. 3 – 4 | 1. 0 – 1  2. 2 – 3  3. 4 – 5 | 1. 1 – 2  2. 3 – 4  3. 5 – 6 |
| 11. | Штрафные броски 7 х 3 (кол. попаданий, %) |  |  |  | 1. 2 – 4 – 10% – 19%  2. 5 – 6 – 24% – 29%  3. 7 – 9 – 33% – 43% | 1. 3 – 5 – 14% – 24%  2. 6 – 7 – 29% – 33%  3. 8 – 10 – 38% – 48% |

Условные обозначения:

- низкий уровень; - средний уровень; - высокий уровень.

**Нормативные требования для групп**

**общей физической подготовки (мальчики).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | 6 лет  (5.6 – 6.5) | 7 лет  (6.6 – 7.5) | 8 лет  (7,6 – 8,5) | | 9 лет  (8,6 – 9,5) | 10 лет  (9,6 – 10,5) |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 1. 8.4 – 7.6  2. 7.5 – 7.0  3. 6.9 – 6.4 | 1. 7.0 – 6.7  2. 6.7 – 6.2  3.6.6 – 5.6 | 1. 7.1 – 6.4  2. 6.3 – 5.9  3. 6.0 – 5.4 | | 1. 6.8 – 6.2  2. 6.1 – 5.6  3. 5.5 – 5.1 | 1. 6.6 – 6.0  2. 5.9 – 5.5  3. 5.4 – 5.0 |
| 2. | Челночный бег 3 х 10м. (сек.) | 1. 12.6 – 12.2  2. 12.1 – 11.8  3. 11.7 – 11.3 | 1. 11.9 – 11.5  2. 11.4 – 11.0  3. 10.9 – 10.3 | 1. 11.1 – 10.6  2. 10.5 – 9.9  3. 9.8 – 9.4 | | 1. 10.4 – 9.5  2. 9.4 – 8.8  3. 8.7 – 8.3 | 1. 10.2 – 9.1  2. 9.0 – 8.4  3. 8.3 – 8.0 |
| 3. | Бег 1000 м. (сек.) |  | 1. 8.0 – 7.6  2. 7.2 – 6.46  3. 6.45 – 6.1 | | 1. 7.46 – 7.1  2. 7.1 – 6.29  3. 6.28 – 5.55 | 1.7.38 – 6.54  2.6.53 – 6.21  3.6.20 – 5.47 | 1. 7.29 – 6.45  2. 6.44 – 6.12  3. 6.11 – 5.38 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 1. 73 – 89  2. 88 – 98  3. 99 – 110 | 1. 84 – 98  2. 99 – 110  3. 111 – 123 | | 1. 89 – 105  2. 106 – 118  3. 119 – 132 | 1. 97 – 113  2. 114 – 126  3. 127 – 140 | 1. 107 – 120  2. 121 – 141  3. 142 – 157 |
| 5. | Высота подскока (см.) | 1. 8 – 13  2. 14 – 17  3. 18 – 24 | 1. 11 – 14  2. 15 – 20  3. 21 – 29 | | 1. 13 – 17  2. 18 – 23  3. 24 – 30 | 1. 18 – 21  2. 22 – 26  3. 27 – 33 | 1. 20 – 24  2. 25 – 30  3. 31 – 36 |
| 6. | Подтягивание (кол.раз) | 1. 0  2. 1 – 2  3. 3 – 4 | 1. 1  2. 2 – 3  3. 4 – 5 | | 1. 1 – 2  2. 3 – 4  3. 5 – 6 | 1. 1 – 2  2. 3 – 4  3. 5 – 6 | 1. 1 – 3  2. 4 – 5  3. 6 – 7 |
| 7. | Отжимание (кол.раз) | 1. 8 – 14  2. 15 – 18  3. 19 – 20 | 1. 15 – 18  2. 19 – 26  3. 27 – 30 | | 1. 19 – 25  2. 26 – 32  3. 33 – 35 | 1. 22 – 28  2. 29 – 35  3. 36 – 40 | 1. 25 – 32  2. 33 – 39  3. 40 – 45 |
| 8. | Передача двумя руками от груди в стену за 30 сек. (кол.раз) | 1. 10 – 12  2. 13 – 15  3. 16 – 19 | 1. 13 – 18  2. 19 – 23  3. 24 – 29 | | 1. 15 – 20  2. 21 – 24  3. 25 – 31 | 1. 17 – 22  2. 23 – 27  3. 28 – 32 | 1. 20 – 25  2. 26 – 29  3. 30 – 33 |
| 9. | 10 бросков в кольцо, расстояние 2 м. (кол.раз) | 1. 0  2. 1  3. 2 | 1. 0  2. 1 – 2  3. 3 – 4 | | 1. 0 – 1  2. 2 – 3  3. 4 – 5 | 1. 1 – 2  2. 3 – 4  3. 5 – 6 | 1. 2 – 3  2. 4 – 5  3. 6 – 7 |
| 10. | 10 бросков в кольцо после ведения (кол.раз) | 1. 0  2. 1  3. 2 | 1. 0  2. 1  3. 2 | | 1. 0  2. 1 – 2  3. 3 – 4 | 1. 0 – 1  2. 2 – 3  3. 4 – 5 | 1. 1 – 2  2. 3 – 4  3. 5 – 6 |
| 11 | Штрафные броски 7 х 3 (кол. попаданий, %) |  |  | |  | 1. 3 – 5 – 14% – 24%  2. 6 – 7 – 29% – 33%  3. 8 – 10 – 38% – 48% | 1. 4 – 6 – 19% – 29%  2. 7 – 8 – 33% – 38%  3. 9 – 11 – 43% – 52% |

Условные обозначения:

- низкий уровень; - средний уровень; - высокий уровень.

**Ожидаемые результаты в**

**работе с юными баскетболистами.**

1. Привитие юным спортсменам стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, соблюдение спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.
2. Сохранить и укрепить здоровье юных баскетболистов.
3. Создать предпосылки для достижения высокого уровня в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.
4. Приобретение навыков в организации и проведении обще развивающих упражнений, а так же в проведение эстафет, подвижных игр, соревнований по мини-баскетболу.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер фор­мирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисципли­нированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности уча­щихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы;

- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться сорев­нованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловечес­ких ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля за успешностью воспитатель­ной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ОЗДАРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» Г, ЮЖИ.**

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДООЦ» г. Южи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Денисов А.А.

Приказ № от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу

Форма обучения: очная

Место реализации: МБУДО «ДООЦ» г. Южи

Срок реализации программы: 3

Кол-во учебных недель: 42

Всего академических часов: 336

из них очная формам обучения:336

Кол-во ч/нед: 8

Продолжительность занятий: 90 минут

Педагог: Макарова М.В. тренер – преподаватель, Почётный работник образования области.

Проверил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

2020- 2021учебный год

**Содержание программы.**

**Техническая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап начальной подготовки** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Прыжок толчком двух ног | **+** | **+** | **+** |
| Прыжок толчком одной ноги | **+** | **+** | **+** |
| Остановка прыжком | **+** | **+** | **+** |
| Остановка двумя шагами | **+** | **+** | **+** |
| Поворот вперёд | **+** | **+** | **+** |
| Поворот назад | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками на месте | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками в движении | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками в прыжке | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками при встречном движении | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками при поступательном движении | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча 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 с боку |  | **+** | **+** |
| 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 кругу | **+** | **+** | **+** |
| 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 одной рукой сверху | **+** | **+** | **+** |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | **+** | **+** | **+** |
| Броски в корзину одной рукой с низу | **+** | **+** | **+** |
| 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 | **+** | **+** | **+** |

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап начальной подготовки** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Выход для получения мяча | **+** | **+** | **+** |
| Выход для отвлечения мяча | **+** | **+** | **+** |
| Розыгрыш мяча | **+** | **+** | **+** |
| Атака корзины | **+** | **+** | **+** |
| «Передай мяч и выходи» | **+** | **+** | **+** |
| Заслон | **+** | **+** | **+** |
| Наведение | **+** | **+** | **+** |
| Пересечение | **+** | **+** | **+** |
| Треугольник | **+** | **+** | **+** |
| Тройка | **+** | **+** | **+** |
| Малая восьмёрка | **+** | **+** | **+** |
| Скрестный выход | **+** | **+** | **+** |
| Сдвоенный заслон |  |  | **+** |
| Наведение на двух игроков |  | **+** | **+** |
| Система быстрого прорыва | **+** | **+** | **+** |
| Система эшелонированного прорыва |  | **+** | **+** |
| Система нападения через центрового |  | **+** | **+** |
| Игра в численном большинстве |  | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве |  | **+** | **+** |

**Тактика защиты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап начальной подготовки** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Противодействие получению мяча | **+** | **+** | **+** |
| Противодействие выходу на свободное место | **+** | **+** | **+** |
| Противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** | **+** |
| Противодействие атаке корзины | **+** | **+** | **+** |
| Подстраховка | **+** | **+** | **+** |
| Переключение | **+** | **+** | **+** |
| Проскальзывание |  | **+** | **+** |
| Групповой отбор мяча | **+** | **+** | **+** |
| Против тройки |  | **+** | **+** |
| Против малой восьмёрки | **+** | **+** | **+** |
| Против скрестного выхода | **+** | **+** | **+** |
| Против сдвоенного заслона | **+** | **+** | **+** |
| Против наведения на двух | **+** | **+** | **+** |
| Система личной защиты | **+** | **+** | **+** |
| Система зонной защиты |  | **+** | **+** |
| Система личного прессинга | **+** | **+** | **+** |
| Система зонного прессинга |  | **+** | **+** |
| Игра в большинстве | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве | **+** | **+** | **+** |

**Физическая подготовка**

**(для всех возрастных групп)**

**Общеподготовительные упражнения.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и 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 лестнице. Упражнения на гимнасти­ческой стенке.

**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. Стойки на лопатках. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в 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. Игры с отягощения­ми. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**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 до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Туристические походы.Велопоходы.

**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.

**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, кистевыми эспандерами, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через вере­вочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега.

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

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

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

**Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в ДООЦ по направлению баскетбол.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой зада­чей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональ­ном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагруз­ках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при пе­реохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная раз­минка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивно­стью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжест­ким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных меро­приятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприя­тий в ДООЦ.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

1. Педагогические средства являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процес­сов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на от­дельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических тре­бований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включа­ет в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В своих условиях мы можем использовать сред­ства общего воздействия массаж, сауна, ванны, которые следует применять по показаниям медицинского работника, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Теоретическая подготовка**

**Таблица № 12**

**Примерный учебный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Группы начальной подготовки** | | | |
| **Год обучения** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| Физическая культура и спорт в России | 0,20 |  |  | |
| Состояние и развитие баскетбола в России |  | 0,20 | 0,20 | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 0,25 | 0,25 | 0,25 | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 0,20 | 0,20 | 0,20 | |
| Профилактика травматизма в спорте | 0,25 | 0,25 | 0,25 | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 0,20 | 0,20 | 0,20 | |
| Планирование и контроль подготовки | 0,25 | 0,25 | 0,25 | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | 0,25 | 0,25 | 0,25 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 0,20 | 0,20 | 0,20 | |
| Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | |
| Правила по мини-баскетболу |  |  |  | |
| Правила по баскетболу | 0,25 | 0,25 | 0,25 | |
| Официальные правила ФИБА | 0,20 | 0,20 | 0,20 | |
| Установка на игру и разбор результатов игр | 2 | 2 | 2 | |
| **Всего часов** | 10 | 10 | 10 | |

**Темы**

**Понятие техники безопасности.**

Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

**Физическая культура и спорт в России**

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

**Состояние и развитие баскетбола в России**

Достижение баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полость рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спортивных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Баня.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки. Частота пульса. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

**Основы техники игр и техническая подготовка**

Основные сведенья о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у то­варища по команде.

Для овладения навыками судейства каждый занимающийся дол­жен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из об­щепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим вос­становлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формиро­вание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, ко­торая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в сво­их силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уров­нем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внут­ренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффек­тивно выполнять во время выступления действия и движения, необ­ходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавли­вается психическая работоспособность после тренировок, соревно­вательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды дея­тельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства куль­турного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий долж­ны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следу­ющий акцент при распределении объектов психолого-педагогичес­ких воздействий:

-  в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с мо­рально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в со­ревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированно­го восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготов­ленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совер­шенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, спо­собствующие совершенствованию моральных черт характера спорт­смена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психоло­гической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер фор­мирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисципли­нированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности уча­щихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы;

- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться сорев­нованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловечес­ких ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля за успешностью воспитатель­ной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировоч­ных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДООЦ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту за­нимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биоло­гическому это отличие может быть еще больше.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления пол­ных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 2005 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 2005 г., то игроку уже 16 лет.

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

**Описание тестов**

**Физическая подготовка.**

**1. Бег 10 м, 20 м, 300м.** Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

**2. Прыжок в длину с места.** Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчёта длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Подтягивание.** Из и. п. вис на перекладине, ноги вместе, нужно подтянуться подбородком коснуться перекладины и снова вернуться ви.п. Считается количество касаний подбородком перекладины.

**4. Отжимание.**Изи.п. упор, лёжа, на прямых руках, нужно согнуть локти до прямого угла и грудью коснуться кубика высотой 10 – 15 см. Считается количество разгибание рук в локтевых суставах.

**5. Пресс.**И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, локти вперёд. За 30 секунд, нужно подниматься, касаясь локтями ног и возвращаться ви.п. Считается количество касаний локтями ног.

**6. «Челночный бег» 3 х 10 м.** Игрок последовательно без пауз бегает от одной линии до другой, расстояние 10 м, три раза. Остановка – поворот для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока, в момент остановки, находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.

1. **Прыжок вверх с места.** Для этой цели на стене крепится сантиметровая шкала. Предварительно игрок встаёт к стене с вверх вытянутыми руками, от пальцев рук вверху крепится нулевая отметка сантиметра. Игрок отходит на расстояние одного метра от стены. И выполняет три попытки прыжка вверх, он старается как можно выше выпрыгнуть и пальцами рук коснуться сантиметра. Фиксируется высота сделанной игроком отметки (предварительно пальцы рук намелены мелом) на стене. Учитывается лучший результат по трём попыткам.
2. **40 – секундный «Челночный бег».** Игрок последовательно без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановка – поворот для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока, в момент остановки, находилась полностью за лицевой линией. Фиксируется количество пройденных дистанций. Юные баскетболисты групп начальной подготовки выполняют этот норматив,

пробегая 40 – секундный отрезок один раз. В начале упражнения, и в конце измеряется пульс, даётся заключение о функциональной готовности баскетболистов.

**Техническая подготовка**

**1. Передвижение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию фиксируется общее время (сек). Для всех групп кроме групп ОФП. (Инвентарь 3 стойки).

**2. Скоростное ведение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящих стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутрь ворот и т.д. Каждый раз, проходят ворота, игрок выполняет перевод мяча и меняет ведущую руку. Преодолевая последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт правой рукой, а в конце преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. (Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч).

Общеметодические указания:

* + перевод выполняется с руки на руку;
  + задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч отнимается 1 сек. (Пример 25с.+ 4 попадания = 21 сек.)

**3. Передачи мяча**

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

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

Общеметодические указания:

* + передачи выполняются двумя руками от груди;
  + задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек. (пример 30 с. + 2 попадания = 28 сек.)

**5. Броски с дистанции (малая трапеция)**

Игрок выполняет броска с 10 точек. С каждой точки игрок бросает в кольцо, подбирает мяч и с ведением возвращается на 2-ю точку и т.д. Игрок проходит два таких круга.Учитывается % попадания.

**6. Штрафные броски.**Игрок выполняет 7 серий по 3 броска (21

бросок). После первого и второго броска мяч ему подаёт партнёр, после

третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в

исходную позицию. Учитывается % попадания.

**Общая физическая подготовка**

1. Бег 10 м, 20 м, 300м, 1000 м.

2. Прыжок в длину с места.

3. Подтягивание.

4. Отжимание.

5. Пресс.

6. «Челночный бег» 3 х 10 м.

7. Прыжок вверх с места.

8. 40 – секундный «Челночный бег».

**Техническая подготовка**

1. Передвижение.

2. Скоростное ведение.

3. Передачи мяча.

4. Передача в стену двумя руками от груди.

5. Броски с дистанции.

6. Штрафные броски.

**Нормативные требования для групп**

**начальной подготовки (девушки).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | 10 – 11 лет | 11 – 12 лет |
| 1. | Бег 20 м. (сек.) | 1. 5.8 – 5.2  2. 5.1 – 4.6  3. 4.5 – 4.3 | 1. 5.5 – 5.0  2. 4.9 – 4.4  3.4.3 – 4.0 |
| 2. | Челночный бег 40 сек. (м.) | 1. 114 – 119  2. 120 – 125  3. 126 – 135 | 1. 128 – 133  2. 134 – 141  3. 142 – 150 |
| 3. | Бег 300 м. (сек.) | 1. 1.33 – 1.26  2. 1.25 – 1.19  3. 1.18 – 1.15 | 1. 1.28 – 1.20  2. 1.19 – 1.11  3. 1.10 – 1.00 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 1. 118 – 135  2. 136 – 149  3. 150 – 164 | 1. 125 – 141  2. 142 – 154  3. 155 – 168 |
| 5. | Высота подскока (см.) | 1. 23 – 27  2. 28 – 31  3. 32 – 35 | 1. 25 – 29  2. 30 – 34  3. 35 – 38 |
| 6. | Поднятие туловища за 30 сек. (кол.раз) | 1. 10 – 14  2. 15 – 16  3. 17 – 19 | 1. 11 – 15  2. 16 – 17  3. 18 – 20 |
| 7. | Перемещение в защитной стойке (сек.) | 1. 12.6 – 11.6  2. 11.5 – 10.7  3. 10.6 – 10.2 | 1. 12.3 – 11.4  2. 11.3 – 10.5  3. 10.4 – 10.0 |
| 8. | Скоростное ведение (сек.) | 1. 1.39 – 1.29  2. 1.28 – 1.19  3. 1.18 – 1.10 | 1. 1.29 – 1.21  2. 1.20 – 1.11  3. 1.10 – 1.00 |
| 9. | Передача мяча (сек.) | 1. 1.30 – 1.22  2. 1.21 – 1.13  3. 1.12 – 1.04 | 1. 1.29 – 1.21  2. 1.20 – 1.12  3. 1.11 – 1.03 |
| 10. | Штрафные броски 7 х 3 (кол. попаданий, %) | 1. 2 – 4 – 10% – 19%  2. 5 – 6 – 24% – 29%  3. 7 – 9 – 33% – 43% | 1. 3 – 5 – 14% – 24%  2. 6 – 7 – 29% – 33%  3. 8 – 10 – 38% – 48% |
| 11. | Броски с точек 2 х 10 (кол. попаданий, %) | 1. 1 – 2 – 5% – 10%  2. 3 – 4 – 15% – 20%  3. 5 – 6 – 25% – 30% | 1. 2 – 3 – 10% – 15%  2. 4 – 5 – 20% – 25%  3. 6 – 7 – 30% – 35% |

Условные обозначения:

- низкий уровень; - средний уровень; - высокий уровень.

**Нормативные требования для групп**

**начальной подготовки (юноши).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | 10 – 11 лет | 11 – 12 лет |
| 1. | Бег 20 м. (сек.) | 1. 5.5 – 5.0  2. 4.9 – 4.3  3. 4.2 – 4.0 | 1. 5.3 – 4.9  2. 4.8 – 4.2  3.4.1 – 3.9 |
| 2. | Челночный бег 40 сек. (м.) | 1. 118 – 121  2. 122 – 131  3. 132 – 140 | 1. 135 – 143  2. 144 – 151  3. 152 – 158 |
| 3. | Бег 300 м. (сек.) | 1. 1.29 – 1.21  2. 1.20 – 1.13  3. 1.12 – 1.07 | 1. 1.19 – 1.11  2. 1.1 – 1.01  3. 1.0 – 55.0 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 1. 134 – 151  2. 152 – 163  3. 162 – 177 | 1. 144 – 161  2. 162 – 173  3. 174 – 187 |
| 5. | Высота подскока (см.) | 1. 25 – 28  2. 29 – 31  3. 32 – 37 | 1. 26 – 29  2. 30 – 34  3. 35 – 40 |
| 6. | Подтягивание (кол.раз) | 1. 1 – 4  2. 5 – 6  3. 7 – 8 | 1. 1 – 4  2. 5 – 6  3. 7 – 9 |
| 7. | Перемещение в защитной стойке (сек.) | 1. 12.2 – 11.1  2. 11.0 – 10.5  3. 10.4 – 10.0 | 1. 11.1 – 11.0  2. 10.9 – 10.1  3. 10.0 – 9.8 |
| 8. | Скоростное ведение (сек.) | 1. 1.36 – 1.26  2. 1.25 – 1.16  3. 1.15 – 1.07 | 1. 1.26 – 1.18  2. 1.17 – 1.08  3. 1.07 – 57.0 |
| 9. | Штрафные броски 7 х 3 (кол. попаданий, %) | 1. 3 – 5 – 14% – 24%  2. 6 – 7 – 29% – 33%  3. 8 – 10 – 38% – 48% | 1. 4 – 6 – 19% – 29%  2. 7 – 8 – 33% – 38%  3. 9 – 11 – 43% – 52% |
| 10. | Броски с точек 2 х 10 (кол. попаданий, %) | 1. 1 – 2 – 5% – 10%  2. 3 – 4 – 15% – 20%  3. 5 – 6 – 25% – 30% | 1. 2 – 3 – 10% – 15%  2. 4 – 5 – 20% – 25%  3. 6 – 7 – 30% – 35% |

Условные обозначения:

- низкий уровень; - средний уровень; - высокий уровень.

**Ожидаемые результаты в**

**работе с юными баскетболистами.**

1. Привитие юным спортсменам стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, соблюдение спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.
2. Сохранить и укрепить здоровье юных баскетболистов.
3. Создать предпосылки для достижения высокого уровня в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.
4. Приобретение навыков в организации и проведении обще развивающих упражнений, а так же в проведение эстафет, подвижных игр, соревнований по мини-баскетболу.
5. Подготовить юных баскетболистов для сборных школ, города, района. Выполнение 3-го юношеского разряда.

учеб­но-тренировочных занятий и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер фор­мирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисципли­нированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности уча­щихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы;

- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться сорев­нованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловечес­ких ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля за успешностью воспитатель­ной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ОЗДАРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» Г, ЮЖИ.**

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДООЦ» г. Южи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Денисов А.А.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу

Форма обучения: очная

Место реализации: МБУДО «ДООЦ» г. Южи

Срок реализации программы: 4

Кол-во учебных недель: 42

Всего академических часов: 420

из них по формам обучения:420

Кол-во ч/нед: 10

Продолжительность занятий: 90 минут

Педагог: Макарова М.В. тренер – преподаватель, Почётный работник образования области.

Проверил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

2020- 2021учебный год

**Техническая подготовка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап учебно-тренировочный** | | | |
|  | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Остановка прыжком | **+** | **+** |  |  |
| Остановка двумя шагами | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками в движении | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками в прыжке | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками при встречном движении | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ловля, мча двумя руками при поступательном движении | **+** | **+** |  |  |
| Ловля, мча двумя руками при движении сбоку | **+** | **+** |  |  |
| 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 с боку | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передача двумя руками сверху | **+** | **+** |  |  |
| 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 сбоку (с отскоком) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 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 без зрительного контроля | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча по дугам | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча по кругу | **+** | **+** |  |  |
| 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 одной рукой сверху | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с низу | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 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 | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап учебно-тренировочный** | | | |
| **Год обучения** | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Розыгрыш мяча | **+** |  |  |  |
| Атака корзины | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Заслон | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Наведение | **+** | **+** |  |  |
| Пересечение | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Треугольник | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Тройка | **+** | **+** |  |  |
| Малая восьмёрка | **+** | **+** |  |  |
| Скрестный выход | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Сдвоенный заслон | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Наведение на двух игроков | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система быстрого прорыва | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система эшелонированного прорыва | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система нападения через центрового | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в численном большинстве | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Тактика защиты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап учебно-тренировочный** | | | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** |  |  |
| Противодействие атаке корзины | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подстраховка | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Переключение | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Проскальзывание | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Групповой отбор мяча | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против тройки | **+** | **+** | **+** |  |
| Против малой восьмёрки | **+** | **+** | **+** |  |
| Против скрестного выхода | **+** |  |  |  |
| Против сдвоенного заслона | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против наведения на двух | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система личной защиты | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система зонной защиты | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система смешанной защиты | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система личного прессинга | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система зонного прессинга | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в большинстве | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Физическая подготовка**

**(для всех возрастных групп)**

**Общеподготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и 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 лестнице. Упражнения на гимнасти­ческой стенке.

**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. Стойки на лопатках. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в 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. Игры с отягощения­ми. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**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 до 1 ч Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Туристические походы.Велопоходы.

**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.

**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, кистевыми эспандерами, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через вере­вочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

**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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о ска­мейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и ле­вой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновремен­ным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, арит­мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнения различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлиненным време­нем, с заданным темпом перехода

от защиты к нападению и обрат­но. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в ДООЦ по направлению баскетбол.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой зада­чей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональ­ном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагруз­ках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при пе­реохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная раз­минка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивно­стью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжест­ким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных меро­приятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприя­тий в ДООЦ.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

1. Педагогические средства являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процес­сов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на от­дельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических тре­бований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включа­ет в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В своих условиях мы можем использовать сред­ства общего воздействия массаж, сауна, ванны, которые следует применять по показаниям медицинского работника, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Теоретическая подготовка**

**Таблица № 12**

**Примерный учебный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Группы начальной подготовки** | | | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Физическая культура и спорт в России | 0,20 |  |  |  |
| Состояние и развитие баскетбола в России |  | 0,20 | 0,20 |  |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 0,25 | 0,25 | 0,25 |  |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 0,45 | 0,45 | 0,45 |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 0,20 | 0,20 | 0,20 |  |
| Профилактика травматизма в спорте | 0,25 | 0,25 | 0,25 |  |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 0,20 | 0,20 | 0,20 |  |
| Планирование и контроль подготовки | 0,25 | 0,25 | 0,25 |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 0,45 | 0,45 | 0,45 | 0,45 |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 |
| Физические качества и физическая подготовка | 0,20 | 0,20 | 0,20 |  |
| Спортивные соревнования | 0,45 | 0,45 | 0,45 | 0,45 |
| Правила по баскетболу | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 |
| Официальные правила ФИБА | 0,20 | 0,20 | 0,20 |  |
| Установка на игру и разбор результатов игр | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 |
| **Всего часов** | 13 | 13 | 13 | 13 |

**Темы**

**Понятие техники безопасности.**

Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

**Физическая культура и спорт в России**

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

**Состояние и развитие баскетбола в России**

Достижение баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полость рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спортивных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Баня.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки. Частота пульса. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

**Основы техники игр и техническая подготовка**

Основные сведенья о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у то­варища по команде.

4. Помочь тренеру в проведении тренировочного занятия в младших группах.

5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

6. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для овладения навыками судейства каждый занимающийся дол­жен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.

2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

5. Судить игры в качестве судьи в поле.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из об­щепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим вос­становлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формиро­вание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, ко­торая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в сво­их силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уров­нем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внут­ренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффек­тивно выполнять во время выступления действия и движения, необ­ходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавли­вается психическая работоспособность после тренировок, соревно­вательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды дея­тельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства куль­турного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий долж­ны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следу­ющий акцент при распределении объектов психолого-педагогичес­ких воздействий:

-  в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с мо­рально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в со­ревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированно­го восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготов­ленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совер­шенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, спо­собствующие совершенствованию моральных черт характера спорт­смена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психоло­гической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировоч­ных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДООЦ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту за­нимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биоло­гическому это отличие может быть еще больше.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления пол­ных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 2005 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 2005 г., то игроку уже 16 лет.

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

**Описание тестов**

**Физическая подготовка.**

**1. Бег 10 м, 20 м, 300м.** Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

**2. Прыжок в длину с места.** Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчёта длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Подтягивание.** Из и. п. вис на перекладине, ноги вместе, нужно подтянуться подбородком коснуться перекладины и снова вернуться ви.п. Считается количество касаний подбородком перекладины.

**4. Отжимание.**Изи.п. упор, лёжа, на прямых руках, нужно согнуть локти до прямого угла и грудью коснуться кубика высотой 10 – 15 см. Считается количество разгибание рук в локтевых суставах.

**5. Пресс.**И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, локти вперёд. За 30 секунд, нужно подниматься, касаясь локтями ног и возвращаться ви.п. Считается количество касаний локтями ног.

**6. «Челночный бег» 3 х 10 м.** Игрок последовательно без пауз бегает от одной линии до другой, расстояние 10 м, три раза. Остановка – поворот для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока, в момент остановки, находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.

1. **Прыжок вверх с места.** Для этой цели на стене крепится сантиметровая шкала. Предварительно игрок встаёт к стене с вверх вытянутыми руками, от пальцев рук вверху крепится нулевая отметка сантиметра. Игрок отходит на расстояние одного метра от стены. И выполняет три попытки прыжка вверх, он старается как можно выше выпрыгнуть и пальцами рук коснуться сантиметра. Фиксируется высота сделанной игроком отметки (предварительно пальцы рук намелены мелом) на стене. Учитывается лучший результат по трём попыткам.
2. **40 – секундный «Челночный бег».** Игрок последовательно без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановка – поворот для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока, в момент остановки, находилась полностью за лицевой линией. Фиксируется количество пройденных дистанций. Юные баскетболисты групп начальной подготовки выполняют этот норматив,

пробегая 40 – секундный отрезок один раз. В начале упражнения, и в конце измеряется пульс, даётся заключение о функциональной готовности баскетболистов.

**Техническая подготовка**

**1. Передвижение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию фиксируется общее время (сек). Для всех групп кроме групп ОФП. (Инвентарь 3 стойки).

**2. Скоростное ведение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящих стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутрь ворот и т.д. Каждый раз, проходят ворота, игрок выполняет перевод мяча и меняет ведущую руку. Преодолевая последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт правой рукой, а в конце преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. (Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч).

Общеметодические указания:

* + перевод выполняется с руки на руку;
  + задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч отнимается 1 сек. (Пример 25с.+ 4 попадания = 21 сек.)

**3. Передачи мяча**

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

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

Общеметодические указания:

* + передачи выполняются двумя руками от груди;
  + задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек. (пример 30 с. + 2 попадания = 28 сек.)

**5. Броски с дистанции (малая трапеция)**

Игрок выполняет броска с 10 точек. С каждой точки игрок бросает в кольцо, подбирает мяч и с ведением возвращается на 2-ю точку и т.д. Игрок проходит два таких круга.Учитывается % попадания.

**6. Штрафные броски.**Игрок выполняет 7 серий по 3 броска (21

бросок). После первого и второго броска мяч ему подаёт партнёр, после

третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в

исходную позицию. Учитывается % попадания.

**Общая физическая подготовка**

1. Бег 10 м, 20 м, 300м, 1000 м.

2. Прыжок в длину с места.

3. Подтягивание.

4. Отжимание.

5. Пресс.

6. «Челночный бег» 3 х 10 м.

7. Прыжок вверх с места.

8. 40 – секундный «Челночный бег».

**Техническая подготовка**

1. Передвижение.

2. Скоростное ведение.

3. Передачи мяча.

4. Передача в стену двумя руками от груди.

5. Броски с дистанции.

6. Штрафные броски.

**Нормативные требования для**

**учебных групп (девушки).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | 13 – 14 лет | 14 – 15 лет | 15 – 16 лет | 16 – 17 лет |
| 1. | Бег 20 м. (сек.) | 1. 5.3 – 4.9  2. 4.8 – 4.2  3.4.1 – 3.9 | 1. 5.1 – 4.8  2. 4.7 – 4.1  3. 4.0 – 3.8 | 1. 5.2 – 4.8  2. 4.7 – 4.1  3.4.0 – 3.7 | 1. 5.2 – 4.8  2. 4.7 – 4.1  3.4.0 – 3.7 |
| 2. | Челночный бег 40 сек. (м.) х 2 | 1. 310 – 327  2. 328 – 342  3. 343 – 358 | 1. 329 – 334  2. 335 – 351  3. 352 – 361 | 1. 330– 339  2. 340 – 352  3. 353 – 364 | 1. 330– 339  2. 340 – 352  3. 353 – 364 |
| 3. | Бег 600 м. (сек.) | 1. 2.38 – 2.30  2. 2.29 – 2.16  3. 2.15 – 2.10 | 1. 2.30 – 2.20  2. 2.19 – 2.11  3. 2.10 – 1.55 | 1. 2.19 – 2.00  2. 1.59 – 1.47  3. 1.46 – 1.40 | 1. 2.19 – 2.00  2. 1.59 – 1.47  3. 1.46 – 1.40 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 1. 143 – 159  2. 160 – 173  3. 174 – 188 | 1. 159 – 173  2. 174 – 185  3. 186 – 198 | 1. 161 – 177  2. 178 – 190  3. 191 – 204 | 1. 161 – 177  2. 178 – 190  3. 191 – 204 |
| 5. | Высота подскока (см.) | 1. 29 – 31  2. 32 – 34  3. 35 – 37 | 1. 32 – 34  2. 35 – 37  3. 38 – 40 | 1. 33 – 35  2. 36 – 38  3. 39 – 41 | 1. 33 – 35  2. 36 – 38  3. 39 – 41 |
| 6. | Поднятие туловища за 30 сек. (кол.раз) | 1. 12 – 17  2. 18 – 19  3. 20 – 22 | 1. 14 – 19  2. 20 – 22  3. 23 – 24 | 1. 14 – 19  2. 20 – 23  3. 24 – 25 | 1. 14 – 19  2. 20 – 23  3. 24 – 25 |
| 7. | Перемещение в защитной стойке (сек.) | 1. 11.4 – 10.9  2. 10.8 – 10.1  3. 10.0 – 9.5 | 1. 10.9 – 10.6  2. 10.5 – 9.9  3. 9.8 – 9.1 | 1. 10.8 – 10.5  2. 10.4 – 9.8  3. 9.7 – 9.0 | 1. 10.8 – 10.5  2. 10.4 – 9.8  3. 9.7 – 9.0 |
| 8. | Скоростное ведение (сек.) | 1. 1.24 – 1.17  2. 1.16 – 1.10  3. 1.09 – 59.2 | 1. 1.24 – 1.16  2. 1.15 – 1.06  3. 1.05 – 59.0 | 1. 1.22 – 1.14  2. 1.13 – 1.04  3. 1.03 – 58.8 | 1. 1.22 – 1.14  2. 1.13 – 1.04  3. 1.03 – 58.8 |
| 9. | Штрафные броски 7 х 3 (кол. попаданий, %) | 1. 5 – 6 – 24% – 29%  2. 7 – 8 – 33% – 38%  3. 9 – 10 – 43% – 48% | 1. 6 – 7 – 29% – 33%  2. 8 – 9 – 38% – 43%  3.10 – 11 – 48% – 52% | 1. 7 – 8 – 33% – 38%  2. 9 – 10 – 43% – 48%  3.11 – 12 – 52% – 57% | 1. 7 – 8 – 33% – 38%  2. 9 – 10 – 43% – 48%  3.11 – 12 – 52% – 57% |
| 10. | Дистанционные броски (кол. попаданий, %) | 1. 23% – 29%  2. 30% – 34%  3. 35% – 40% | 1. 23% – 34%  2. 35% – 40%  3.41% – 45% | 1. 30% – 36%  2. 38% – 43%  3. 44% – 48% | 1. 30% – 36%  2. 38% – 43%  3. 44% – 48% |

Условные обозначения:

- низкий уровень; - средний уровень; - высокий уровень.

**Нормативные требования для**

**учебных групп (юноши).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | 13 – 14 лет | 14 – 15 лет | 15 – 16 лет | 16 – 17 лет |
| 1. | Бег 20 м. (сек.) | 1. 5.3 – 4.9  2. 4.8 – 4.2  3.4.1 – 3.9 | 1. 5.1 – 4.8  2. 4.7 – 4.1  3. 4.0 – 3.8 | 1. 5.1 – 4.7  2. 4.6 – 4.0  3.3.9 – 3.6 | 1. 5.1 – 4.7  2. 4.6 – 4.0  3.3.9 – 3.6 |
| 2. | Челночный бег 40 сек. (м.) | 1. 330 – 349  2. 350 – 366  3. 367 – 378 | 1. 346 – 362  2. 363 – 374  3. 375 – 386 | 1. 360– 372  2. 373 – 385  3. 386 – 392 | 1. 360– 372  2. 373 – 385  3. 386 – 392 |
| 3. | Бег 600 м. (сек.) | 1. 2.23 – 2.18  2. 2.17 – 2.09  3. 2.0 – 1.55 | 1. 2.15 – 2.09  2. 2.00 – 1.52  3. 1.51 – 1.45 | 1. 2.0 – 1.51  2. 1.50 – 1.41  3. 1.40 – 1.35 | 1. 2.0 – 1.51  2. 1.50 – 1.41  3. 1.40 – 1.35 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 1. 165 – 185  2. 184 – 194  3. 195 – 208 | 1. 185 – 202  2. 203 – 214  3. 215 – 228 | 1. 195 – 212  2. 213 – 224  3. 225 – 240 | 1. 195 – 212  2. 213 – 224  3. 225 – 240 |
| 5. | Высота подскока (см.) | 1. 28 – 31  2. 32 – 37  3. 38 – 48 | 1. 30 – 34  2. 35 – 40  3. 41 – 55 | 1. 34 – 38  2. 39 – 42  3. 43 – 50 | 1. 34 – 38  2. 39 – 42  3. 43 – 50 |
| 6. | Подтягивание (кол.раз) | 1. 3 – 6  2. 7 – 8  3. 9 – 11 | 1. 5 – 8  2. 9 – 10  3. 11 – 13 | 1. 5 – 8  2. 9 – 10  3. 11 – 13 | 1. 5 – 8  2. 9 – 10  3. 11 – 13 |
| 7. | Перемещение в защитной стойке (сек.) | 1. 11.0 – 10.6  2. 10.5 – 9.9  3. 9.8 – 9.0 | 1. 10.7 – 10.1  2. 10.0 – 9.7  3. 9.6 – 8.7 | 1. 10.5 – 10.0  2. 9.9 – 9.3  3. 9.2 – 8.5 | 1. 10.5 – 10.0  2. 9.9 – 9.3  3. 9.2 – 8.5 |
| 8. | Скоростное ведение (сек.) | 1. 1.13 – 59.2  2. 59.1– 58.5  3.58.4 – 57.2 | 1. 1.16 – 59.0  2. 58.9 – 58.1  3. 58.2 – 57.0 | 1. 1.10 – 58.8  2. 58.7 – 57.9  3. 57.8 – 56.98 | 1. 1.10 – 58.8  2. 58.7 – 57.9  3. 57.8 – 56.98 |
| 9. | Штрафные броски 7 х 3 (кол. попаданий, %) | 1. 6 – 7 – 29% – 33%  2. 8 – 9 – 38% – 43%  3.10 – 11 – 48% – 52% | 1. 7 – 8 – 29% – 38%  2. 9 – 10 – 43% – 48%  3. 11 – 12 – 52% – 57% | 1. 8 – 9 – 38% – 43%  2.10 – 11 – 48% – 52%  3.12 – 13 – 57% – 62% | 1. 8 – 9 – 38% – 43%  2.10 – 11 – 48% – 52%  3.12 – 13 – 57% – 62% |
| 10. | Дистанционные броски (кол. попаданий, %) | 1. 23% – 29%  2. 30% – 34%  3. 35% – 40% | 1. 23% – 34%  2. 35% – 40%  3.41% – 45% | 1. 24% – 35%  2. 34% – 45%  3.44% – 50% | 1. 24% – 35%  2. 34% – 45%  3.44% – 50% |

Условные обозначения:

- низкий уровень; - средний уровень; - высокий

**Ожидаемые результаты в**

**работе с юными баскетболистами.**

1. Привитие юным спортсменам стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, соблюдение спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.
2. Сохранить и укрепить здоровье юных баскетболистов.
3. Создать предпосылки для достижения высокого уровня в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.
4. Приобретение навыков в организации и проведении обще развивающих упражнений, а так же в проведение эстафет, подвижных игр, соревнований по мини-баскетболу.
5. Подготовить юных баскетболистов для сборных школ, города, района. Выполнение 3-го спортивного разряда.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер фор­мирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисципли­нированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности уча­щихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы;

- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться сорев­нованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловечес­ких ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля за успешностью воспитатель­ной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарно-тематический план для группы ОФП1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Кол-во ак. часов** | |  | | --- | | **Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)** | | **Мероприятия за рамками учебного плана** |
| Сентябрь | 02 | 45 | 1 | Организационный сбор посвященный открытию учебно - тренировочного сезона.Техника безопасности, расписание занятия, документы, перспективы нового учебного года, Бесед. |  |
| 05 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 26 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| Октябрь | 03 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 04 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 10 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 11 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 17 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
| 18 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 24 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 25 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
| 31 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| Ноябрь | 01 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП Подвижные игры |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Подвижные игры |  |
| 08 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Подвижные игры |  |
| 14 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
| 15 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
|  | 21 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
| 22 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
| 28 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
| 29 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в две шеренги, в три колонны. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) в движении. |  |
| Декабрь | 05 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловлибаскетбольного мяча на месте. |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловли баскетбольного мяча на месте. |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловли баскетбольного мяча на месте. |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловли баскетбольного мяча на месте. |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловли баскетбольного мяча на месте. |  |
| 20 | 90 | 2 | Новогодние веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья». |  |
| 26 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловли баскетбольного мяча на месте. |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловли баскетбольного мяча на месте. |  |
| Январь | 9 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 10 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 17 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 24 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 30 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 31 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| Февраль | 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 07 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 14 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 21 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| 28 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в три шеренги, в четыре колонны в движении. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча на месте, передачи в стену. |  |
| Март | 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 07 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 14 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 21 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 28 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| Апрель | 04 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 05 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 11 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. |  |
| 18 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. |  |
| 19 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. |  |
| 25 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. |  |
| 26 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. |  |
| Май | 02 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 03 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 10 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 17 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 24 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 30 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| 31 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроение: в круг. Подвижные игры. Школа мяча: ведение мяча с продвижением в различных направлениях, передачи в паре. Обманные движения на передачу. |  |
| Июнь | 06 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. |  |
| 07 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. |  |
| 13 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. |  |
| 14 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. |  |
| 20 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. |  |
| 21 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. |  |
|  | 27 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. |  |
| 28 | 90 | 2 | Спортивный праздник «Планета баскетбол» |  |

**Календарно-тематический план для группы ОФП 2-го – 4го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Кол-во ак. часов** | |  | | --- | | **Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)** | | | **Мероприятия за рамками учебного плана** |
| Сентябрь | 02 | 90 | 2 | Организационный сбор посвященный открытию учебно - тренировочного сезона.Техника безопасности, расписание занятия, документы, перспективы нового учебного года, Бесед. | |  |
| 05 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 09 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. Кросс 1 – 3 км. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подрос и различные виды ловля теннисного мяча (снизу, сбоку, сверху) на месте. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля двух теннисных мячей (снизу, сбоку, сверху) на месте. Кросс 1 – 3 км. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля двух теннисных мячей (снизу, сбоку, сверху) на месте. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля двух теннисных мячей (снизу, сбоку, сверху) на месте. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля двух теннисных мячей (снизу, сбоку, сверху) на месте. Кросс 1 – 3 км. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 26 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля двух теннисных мячей (снизу, сбоку, сверху) на месте. Прыжковая подготовка ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля двух теннисных мячей (снизу, сбоку, сверху) на месте. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| 30 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля двух теннисных мячей (снизу, сбоку, сверху) на месте. Кросс 1 – 3 км. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» | |  |
| Октябрь | 03 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча.Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 04 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 07 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры на выносливость. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 10 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 11 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 14 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры на выносливость. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 17 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 18 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 21 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры на выносливость. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 24 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча в движении. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 25 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча в движении. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 28 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры на выносливость. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча в движении. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 31 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча в движении. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| Ноябрь | 01 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП Подвижные игры | |  |
| 04 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Подвижные игры | |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Подвижные игры | |  |
| 08 | 90 | 2 | Подвижные игры. | |  |
| 11 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 14 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 15 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Тактическая подготовка. Баскетбол 3 х 3. | |  |
| 18 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 21 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 22 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Тактическая подготовка. Баскетбол 3 х 3. | |  |
| 25 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 28 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 29 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Тактическая подготовка. Баскетбол 3 х 3. | |  |
| Декабрь | 02 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 05 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Тактическая подготовка. Баскетбол 3 х 3. | |  |
| 09 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Тактическая подготовка. Баскетбол 3 х 3. | |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Тактическая подготовка. Баскетбол 3 х 3. | |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 26 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Дриблинг мяча, броски в кольцо. Баскетбольные перемещения. | |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Тактическая подготовка. Баскетбол 3 х 3. | |  |
| Январь | 9 | 90 | 2 | Теоретическая подготовка. Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 10 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиационная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 17 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиационная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 24 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 30 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиационная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». | |  |
| 31 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| Февраль | 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 14 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 21 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 28 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| Март | 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 14 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 21 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 28 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 31 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| Апрель | 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 04 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 07 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 11 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 14 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 18 | 90 | 2 | Контрольная игра. |
| 21 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. | |  |
| 24 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. | |  |
| 25 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. | |  |
| 28 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. | |  |
| Май | 02 | 90 | 2 | Контрольные испытания. Подвижные игры. | |  |
| 05 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 08 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 12 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 15 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 16 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 19 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 22 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 23 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 29 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. | |  |
| 30 | 90 | 2 | Контрольная игра. | |  |
| Июнь | 02 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 05 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 06 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 09 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 12 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 13 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 16 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 19 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 20 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 23 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 26 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Подвижные игры. | |  |
| 27 | 90 | 2 | Спортивный праздник «Планета баскетбол» | |  |
|  | 30 | 90 | 2 |  | |  |
| Июль |  |  |  | Велопоходы | |  |

**Календарно-тематический план для групп начальной подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Кол-во ак. часов** | |  | | --- | | **Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)** | | **Мероприятия за рамками учебного плана** |
| Сентябрь | 01 | 90 | 2 | Организационный сбор посвященный открытию учебно - тренировочного сезона.Техника безопасности, расписание занятия, документы, перспективы нового учебного года, Бесед. |  |
| 02 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 05 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 08 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 09 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 15 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 22 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 26 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
|  | 29 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 30 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Подвижные игры |  |
| Октябрь | 03 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 04 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционнаяподготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 07 | 90 | 2 |  |  |
| 10 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 11 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 14 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 17 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 18 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 20 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 21 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Баскетбол 5 х 5 |  |
| 24 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Баскетбол 5 х 5 |  |
| 25 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Баскетбол 5 х 5 |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 31 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| Ноябрь | 01 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 04 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 08 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 11 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 15 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 18 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 22 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 25 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 29 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| Декабрь | 01 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 02 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 05 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 06 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 08 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 09 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 12 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 15 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 16 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 19 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 22 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 23 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 29 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| Январь | 9 | 90 | 2 | Теоретическая подготовка. Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 10 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 12 | 90 | 2 | Теоретическая подготовка. Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 17 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиационная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 24 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 26 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 30 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиационная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 31 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| Февраль | 02 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 09 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 16 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 23 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| Март | 02 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 09 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 16 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 23 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 30 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 31 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| Апрель | 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 04 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 10 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 11 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 17 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 18 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 24 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 25 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| Май | 02 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 04 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 05 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 08 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 11 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 12 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 15 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 16 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 18 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 19 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 22 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 23 | 90 | 2 | Контрольная игра. |  |
| 25 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 29 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 30 | 90 | 2 | Учебная игра. |  |
| Июнь | 01 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 02 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 05 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 06 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 08 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 09 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 12 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 15 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 16 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 19 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 20 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 22 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 23 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 26 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 27 | 90 | 2 | Спортивный праздник «Планета баскетбол» |  |
|  | 28 | 90 | 2 | Велопоход. |  |
|  | 29 | 90 | 2 | Велопоход. |  |
| Июль |  |  |  | Велопоходы |  |

**Календарно-тематический план для учебно – тренировочных групп.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Кол-во ак. часов** | |  | | --- | | **Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)** | | **Мероприятия за рамками учебного плана** |
| Сентябрь | 01 | 90 | 2 | Организационный сбор посвященный открытию учебно - тренировочного сезона.Техника безопасности, расписание занятия, документы, перспективы нового учебного года, Бесед. |  |
| 02 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 04 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 05 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 08 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 09 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 11 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 15 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 18 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 22 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 25 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 26 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 27 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
|  | 29 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Подвижные игры. Школа мяча: тактильные ощущения мяча, перекладывание, подброс и различные виды ловля теннисного мяча (двух мячей) (снизу, сбоку, сверху) на месте и в движении, передачи теннисным мячом и двумя мячами. Кроссовая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка» |  |
| 30 | 90 | 2 | Контрольные испытания ОФП. Подвижные игры. |  |
| Октябрь | 02 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 03 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 04 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 06 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 07 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 09 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 10 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 11 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 14 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 17 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 18 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 21 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 24 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 25 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 30 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 31 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| Ноябрь | 01 | 90 | 2 | Турнир Памяти В. А. Бардина. |  |
| 03 | 90 | 2 | Турнир Памяти В. А. Бардина. |  |
| 04 | 90 | 2 | Турнир Памяти В. А. Бардина |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 08 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 11 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 15 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 18 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 22 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 25 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 |  |  | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 29 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| Декабрь | 01 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 02 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 04 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 05 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 06 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 08 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 09 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 11 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 12 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 15 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 16 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 18 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 19 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 22 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 23 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 25 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 29 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| Январь | 9 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 10 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 12 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 13 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 15 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 16 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 17 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 19 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 20 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Скоростная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 22 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи.Коордиционная подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 23 | 90 | 2 | Строевы упражнения. Перестроения. Подвижные игры. Школа мяча: перекладывание, подрос и различные виды ловля баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи. Прыжковая подготовка. ОФП: пресс, отжимание, приседание, «лодочка». |  |
| 24 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 29 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 30 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 31 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| Февраль | 02 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 05 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 09 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 12 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 16 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 19 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 23 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| Март | 02 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 05 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 09 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 12 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 16 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 19 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 23 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 30 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 31 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| Апрель | 02 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 03 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 04 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 06 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 07 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 09 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 10 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 11 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 13 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 16 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 17 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 18 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 20 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 23 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 24 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 25 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 27 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 30 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| Май | 02 | 90 | 2 | Контрольные игры. |  |
| 04 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 05 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 07 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 08 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 11 | 90 | 2 | Контрольные испытания. |  |
| 12 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 14 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 15 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 16 | 90 | 2 | Учебная игра. |  |
| 18 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 19 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 21 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 22 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 23 | 90 | 2 | Учебная игра. |  |
| 25 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 26 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 28 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 29 | 90 | 2 | Специальная подготовка, технико – тактическая подготовка. |  |
| 30 | 90 | 2 | Учебная игра. |  |
| Июнь | 01 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 02 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 04 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 05 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 06 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 08 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 09 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 11 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 12 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 15 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 16 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 18 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 19 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 20 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 22 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 23 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 25 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 26 | 90 | 2 | Подготовка к итоговому спортивному празднику. Учебная игра |  |
| 27 | 90 | 2 | Спортивный праздник «Планета баскетбол» |  |
| 28 | 90 | 2 | Велопоход. |  |
| 29 | 90 | 2 | Велопоход. |  |
| Июль | С 01.07.-11.07 |  |  | Велопоходы |  |

**2.5.Материально-технические реализации программы**

Занятия по баскетболу проводиться в большом спортивном зале ДООЦ оборудованным спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе:

Щиты с кольцами — 6

Секундомер —2

Гимнастические скамейки — 15

Скакалки — 20

Мячи для большого тенниса — 40

Мячи баскетбольные – 7-15

6-20

5-30

Насос ножной -1

Рулетка – 1

Координационные подушки для баланса – 2

Форма игровая. Форма тренировочная, Манишки игровые

Конусы – 15

Свисток-1

**Раздел 3. Методические материалы.**

**3.1.Условия реализации программы**

*Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.*

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны.

Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

*Материально-техническое обеспечение:*

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

*Информационное обеспечение:*

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

*Кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе углубленного уровня на основе баскетбола обязан знать *(Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Mинздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»)*: 55

приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;

специфику развития интересов и потребностей обучающихся;

методику поиска и поддержки одаренных детей;

содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;

методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;

правила по охране труда и пожарной безопасности.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы углубленного уровня;

соотнесение прогнозируемых и реальных результатов; 56

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

*Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

*Формы проведения аттестации* определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

*Анализ результатов аттестации*

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**3.2. Методические материалы.**

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

**3.3. Организационно-методические указания**

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, ко­торые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляе­мых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети прохо­дят тестирование по показателям физического развития и общей фи­зической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (приложение № 1).

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе мето­дических положений, которые и составляют комплекс задач, решае­мых в учебно-тренировочном процессе.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – подготовка квалифицированных юных баскетболистов, а не узконаправленная подготовка юных баскетболистов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Для достижения высоких результатов требуется ос­воение определенных объемов тренировочных и соревновательных на­грузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занима­ющихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировоч­ного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсме­нов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спорт­сменов, что позволяет соотносить степень развития физических ка­честв в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непос­редственно связано с индивидуализацией подготовки юных игро­ков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по несколь­ким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропомет­рическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной дея­тельности, которая строится на основе технического и тактичес­кого мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортив­ного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физи­ческому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревно­вательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом нерав­номерного нарастания в процессе развития их физических способ­ностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совер­шенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер дол­жен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В табл. 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорос­лые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показа­телям, а иногда и по физическим способностям.

**Таблица № 2**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды** **развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и де­вушек, имеются большие различия в становлении физических кон­диций. Без учета этих особенностей невозможно рационально пост­роить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, осо­бенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показате­ли у тех и других существенных различий не имеют. Различия нара­стают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является од­ним из основных условий роста тренированности. Но при этом уро­вень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуаль­но и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состо­яния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем уп­ражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям ди­намического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исход­ные положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, мож­но значительно повысить физическую нагрузку (для развития спе­циальной выносливости), увеличивая количество повторений, повы­шая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, раз­вивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Ов­ладение тактикой игры успешно осуществляется только при усло­вии параллельного формирования технических навыков и тактичес­ких умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям зна­чительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны на­учиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точ­но передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движе­нии, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защи­щаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высо­корослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Сле­дует учитывать особенности девушек – их склонность к более выра­женному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работос­пособности.

**Система отбора**

Отбор по направлению баскетбол представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноцен­ное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в сборные команды (школы, города, района).

**1-й год обучения**

В группы принимаются практически все желающие, так как это­го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тре­нер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключе­ние о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола.

Параллельно тренер осуществляют целевой набор по общеобразова­тельным школам, основываясь на визуальных оценках роста и не­которых морфофункциональных особенностях детей.

**2-й год обучения**

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроль за процессом физического воспитания и овладения основ­ными навыками игры проводится тестирование дважды – в ноябре и апреле – по следующей программе: бег на 30 м, высота выпрыги­вания, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 с, броски в кольцо и т.д.

**3-й, 4-й год обучения**

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения.

**5-й – 11-й годы обучения**

Тестирование общей и специальной физической подготовленно­сти, а также

технической подготовленности осуществляется соглас­но системе

комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы

**Список литературы**

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. 60

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

raznourovnevogo-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.

Приложение № 1

**Календарный учебный график на 2020- 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Название группы** | | **Уровень/ год обучения** | **Срок учебного года (продолжительность обучения)** | **Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)** | **Наименование**  **дисциплины (модуля)** | **Всего ак. ч.**  **в год** | **Кол-во ак. часов в неделю** |
| **Группа общей физической подготовки 1-го года обучения** | 1 год | 01.09.20. – 11.07.21. | Два занятия по 90 мин. | Теоретическая подготовка | 1 | 4 |
| Общая физическая подготовка | 68 |
| Специальная физическая подготовка | 35 |
| Техническая подготовка | 48 |
| Контрольные игры и соревнования | 6 |
| Экзамены, контрольные испытания | 10 |
| Всего | 168 |  |
| **Группа общей физической подготовки 2-го, 3-го, 4-го года обучения** | 3 года | 01.09.20. – 11.07.21. | Три занятия по 90 мин. | Теоретическая подготовка | 1 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 86 |
| Специальная физическая подготовка | 51 |
| Техническая подготовка | 70 |
| Тактическая подготовка | 11 |
| Контрольные игры и соревнования | 22 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 |
| Экзамены, контрольные испытания | 10 |
|  |  |  |  | Всего | 252 |  |
| **Группы начальной подготовки**  **1-го, 2-го, 3-го года обучения** | 3 года | 01.09.20. – 11.07.21. | Четыре занятия по 90 мин. | Теоретическая подготовка | 10 | 8 |
| Общая физическая подготовка | 79 |
| Специальная физическая подготовка | 66 |
| Техническая подготовка | 71 |
| Тактическая подготовка | 51 |
| Контрольные игры и соревнования | 41  2 |
| Инструкторская и судейская практика |
|  |  |  |  | Экзамены, контрольные испытания | 16 |  |
| Всего | 336 |
| **Учебно – тренировочный группы 1-го, 2-го, 3-го 4-го года обучения** | 4 года | 01.09.20. – 11.07.21. | Пять занятия по 90 мин. | Теоретическая подготовка | 13 | 10 |
| Общая физическая подготовка | 87 |
| Специальная физическая подготовка | 74 |
| Техническая подготовка | 78 |
| Тактическая подготовка | 74 |
| Контрольные игры и соревнования | 70 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 |
| Экзамены, контрольные испытания | 20 |
| Всего | 420 |  |

В программе даны примерные учебные планы на 41-42 недели учебно-тренировочных занятий в ДООЦ направление баскетбол, для каждого учебного этапа.

Приложение № 2

**Индивидуальный учебный план**

Петрова Кирилла Сергеевича

по освоению Дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу

на 2020- 2021учебный год в группе начальная подготовка 3-й год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина | |  | | --- | |  | | Трудоемкость (кол-во ак.ч. по программному учебному плану) | | | | |  | | --- | | Количество академических часов с учетом индивидуализации | | | | Кол-во часов в неделю | Формы промежуточной аттестации |
| всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| Теоретическая подготовка | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 0,5 | Викторины |
| Общая физическая подготовка | 79 |  | 79 | 75 |  | 75 | 2 | Тестирование |
| Специальная физическая подготовка | 66 |  | 66 | 64 |  | 64 | 1,5 | Тестирование |
| Техническая подготовка | 71 |  | 71 | 69 |  | 69 | 2 | Тестирование |
| Тактическая подготовка | 51 |  | 51 | 48 |  | 48 | 1 | Соревнования |
| Контрольные игры и соревнования | 41 |  | 41 | 40 |  | 40 | 1,5 | Статистика игры |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 0,25 | 2 | 2 | 0,25 | 2 | 0,1 | Судейство игры |
| Экзамены, контрольные испытания | 16 |  | 16 | 16 |  | 16 | 0,5 | Тестирование |