

1. **Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название, автор и год издания авторской учебной программы, на основе которой разработана Рабочая программа** |  Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка,Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузовфизической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношескихспортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийскогорезерва. - М.: Советский спорт, 2008. |
| **Цели данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений.**  | Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
 |
| **Задачи данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений.**  | **Задачи,** поставленные перед учебной группой:- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укреплениездоровья, закаливание организма;- обеспечение общефизической подготовки;- овладение основами игры в баскетбол;-привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; |
| **Учебно-методический комплект.** | . Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001. 3Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка,Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузовфизической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношескихспортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008. |
| **Количество учебных часов, на которое рассчитано изучение предмета, курса, в том числе для проведения контрольных, лабораторных, практических работ.** | **Рабочая программа** рассчитана на 204 часов, из которых 80 % - этопрактические занятия. Периодичность занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа 80 мин. |
| **Требования к уровню подготовки учащихся (на основе авторской программы)** | **Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Баскетбол»,являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья игармоническое физическое развитие детей:- улучшение физических кондиций,- рост уровня развития физических качеств,- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,- рост личностного развития ребёнка,- умение ребёнком оценивать свои достижения,- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ.В группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общейфизической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьмиобразовательных знаний, умений и навыков. |
| **Формы текущего контроля знаний учащихся (текущий контроль – текущий, четвертной и полугодовой контроль, промежуточная аттестация – итог за учебный год)** |  *Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, тестовыезадания. *Общефизическая подготовка:* контрольные тесты. *Освоение программного материала:* тестирование, наблюдения..  |

**Планируемые результаты. Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Баскетбол»,

являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья и

гармоническое физическое развитие детей:

- улучшение физических кондиций,

- рост уровня развития физических качеств,

- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития ребёнка,

- умение ребёнком оценивать свои достижения,

- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ.

В группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей

физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

После окончания года обучения в группе спортивно-оздоровительного

этапа учащиеся должны **знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-

сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и

спортивной одежде;

- правила игры в баскетбол;

- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- владеть основами техники и тактики баскетбола;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре.-правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**3. Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
|  1. | Теоретическая подготовка | 10 |
|  2. | Техническая подготовка | 90 |
| **3**.  | Тактическая подготовка | 30 |
| **4.** | ОФП | 10 |
| **5.** | СФП | 20 |
| **6.** | Контрольные игры и соревнования | 10 |
| **7.** | **ИТОГО** | 170 |

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **№ занятия****в теме** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  |  | **I Теоретическая****подготовка.** | **10** |
| 1 | 1 | **Введение.** Знакомство с целями и задачами образовательной программыФизическая культура и спорт в России. | 2 |
| 2 | 2 | Состояние и развитие баскетбола в РоссииВоспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Влияние физических упражнений на организм человека |  |
| 2 |
| 3 | 3 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 |
| 4 | 4 | Правила игры в баскетбол Профилактика травматизма в спорте | 2 |
| 5 | 5 | Выдающиеся баскетболисты Советского союза и России. Влияние физических упражнений на организм человека при занятиях баскетболом | 2 |
|  |  | **Техническая подготовка** | **90** |
| 6 | 1 | Основы техники. Прыжок толчком с двух ног  | 2 |
| 7 | 2 | Прыжок толчком одной ноги | 2 |
| 8 | 3 | Повороты вперёд, повороты назад | 2 |
| 9 | 4 | Ловля мяча двумя руками | 2 |
| 10 | 5 | Передача мяча двумя руками сверху | 2 |
| 11 | 6 | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | 2 |
| 12 | 7 | Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | 2 |
| 13 | 8 | Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | 2 |
| 14 | 9 | Передача мяча двумя руками с места | 2 |
| 15 | 10 | Передача мяча одной рукой с места | 2 |
| 16 | 11 | Ведение мяча с высоким отскоком | 2 |
| 17 | 12 | Ведение мяча с низким отскоком | 2 |
| 18 | 13 | Ведение мяча со зрительным контролем | 2 |
| 19 | 14 | Ведение мяча на месте | 2 |
| 20 | 15 | Ведение мяча по прямой | 2 |
| 21 | 16 | Ведение мяча по дугам | 2 |
| 22 | 17 | Ведение мяча по кругам | 2 |
| 23 | 18 | Броски в корзину двумя руками сверху | 2 |
| 24 | 19 | Броски в корзину двумя руками от груди | 2 |
| 25 | 20 | Броски в корзину двумя руками снизу | 2 |
| 26 | 21 | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | 2 |
| 27 | 22 | Броски в корзину двумя руками с места | 2 |
| 28 | 23 | Броски в корзину двумя руками в движении | 2 |
| 29 | 24 | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | 2 |
| 30 | 25 | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | 2 |
| 31 | 26 | Броски в корзину одной рукой от плеча | 2 |
| 32 | 27 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | 2 |
| 33 | 28 | Броски в корзину одной рукой с места | 2 |
| 34 | 29 | Броски в корзину одной рукой в движении | 2 |
| 35 | 30 | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | 2 |
| 36 | 31 | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | 2 |
| 37 | 32 | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | 2 |
| 38 | 33 | Броски в корзину одной рукой в движении | 2 |
| 39 | 34 | Броски в корзину одной рукой с места | 2 |
| 40 | 35 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | 2 |
| 41 | 36 | Ведение мяча с изменением направления движения мяча правой и левой рукой | 2 |
| 42 | 37 | Ведение мяча с изменением направления движения мяча правой и левой рукой | 2 |
| 43 | 38 | Броски в корзину двумя руками от груди | 2 |
| 44 | 39 | Передача мяча двумя руками с места | 2 |
| 45 | 40 | Передача мяча одной рукой с места | 2 |
| 46 | 41 | Передача мяча одной рукой с места | 2 |
| 47 | 42 | Ведение мяча с высоким отскоком | 2 |
| 48 | 43 | Ведение мяча с низким отскоком | 2 |
| 49 | 44 | Ведение мяча со зрительным контролем | 2 |
| 50 | 45 | Ведение мяча на месте | 2 |
|  |  | **Тактическая подготовка** | **30** |
| 51 | 1 | Основы тактики игры. Выход для получения мяча. | 2 |
| 52 | 2 | Основы тактики игры Выход для получения мяча. | 2 |
| 53 | 3 | Выход для отвлечения мяча | 2 |
| 54 | 4 | Атака корзины | 2 |
| 55 | 5 | Атака корзины | 2 |
| 56 | 6 | «Передай мяч и выходи» | 2 |
| 57 | 7 | «Передай мяч и выходи» | 2 |
| 58 | 8 | Противодействие получению мяча | 2 |
| 59 | 9 | Противодействие получению мяча | 2 |
| 60 | 10 | Противодействие выходу на свободное место | 2 |
| 61 | 11 | Противодействие выходу на свободное место | 2 |
| 62 | 12 | Противодействие розыгрышу мяча | 2 |
| 63 | 13 | Противодействие розыгрышу мяча | 2 |
| 64 | 14 | Противодействие атаке корзины | 2 |
| 65 | 15 | Противодействие атаке корзины | 2 |
|  |  | **Общая физическая подготовка** | **10** |
| 66 | 1 | Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса | 2 |
| 67 | 2 | Упражнения для развития силы мышц туловища | 2 |
| 68 | 3 | Упражнения для развития силы мышц ног | 2 |
| 69 | 4 | Упражнения для развития ловкости | 2 |
| 70 | 5 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
|  |  | **Специальная физическая подготовка** | **20** |
| 71 | 1 | Бег, развитие выносливости | 2 |
| 72 | 2 | Развитие прыгучести | 2 |
| 73 | 3 | Развитие качеств необходимых длявыполнения броска | 2 |
| 74 | 4 | Развитие игровой ловкости | 2 |
| 75 | 5 | Развитие специальной выносливости | 2 |
| 76 | 6 | Круговая тренировка | 2 |
| 77 | 7 | Круговая тренировка | 2 |
| 78 | 8 | Развитие качеств необходимых длявыполнения броска | 2 |
| 79 | 9 | Развитие игровой ловкости | 2 |
| 80 | 10 | Развитие специальной выносливости | 2 |
|  |  | **Контрольные игры и соревнования** | **10** |
| 81 | 1 | Контрольные игры | 4 |
| 82 | 2 | Контрольные игры |  |
| 83 | 3 | Командные игры и соревнования  | 6 |
| 84 | 4 | Командные игры и соревнования |  |
| 85 | 5 | Командные игры и соревнования |  |

 **5. Материально-техническое обеспечение программы.**

**Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Кегли

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые

занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают

повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость

решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных

методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При

начальном обучении, в основном, используется фронтальный метод обучения,

так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность

занимающихся.

С целью обеспечения увеличения **физической подготовки** обучающихся в

спортивно-оздоровительных группах необходимо использовать следующие

дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности;

- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в

нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их

возрастно-половых особенностей;

- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися спортивных результатов

 **6.Лист коррекции Рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ приказа директора школы на основе которого внесены изменения в рабочую программу** | **Вид коррекции (совмещение, использование резерва)** | **Номера и темы занятий, которые подверглись коррекции** | **Причина****коррекции** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

***Содержание программы***

Раздел: **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт в России*.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.

Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к

труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения

о спортивной квалификации.

*Состояние и развитие баскетбола в России.*

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на

мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для

занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных,

молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

*Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе

спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом

нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности

перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания

готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и

подобные им методы.

*Гигиенические требования к занимающимся спортом*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах

энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление

кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при

мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания,

регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим

дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного

спортсмена. Режим дня во время

соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика

вредных привычек.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение

восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии

готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного

массажа.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об

инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути

распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной

профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца,

заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм

в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при, несчастных

случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания,

транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и

соревнованиям.

*Правила игры в мини-баскетбол*

*(см*. Приложение)

Форма занятий: учебная.

Методы и приёмы: словесный (рассказ, инструктаж, указания).

Техническое оснащение: «Настольная книга учителя физкультуры»,

«Кодекс учащихся ДЮСШ», «Гигиена», «Спортивная медицина», «Правила

соревнований по мини-баскетболу».

Раздел: **Общая физическая подготовка**

(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

***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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

***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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

***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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

***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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

***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).

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гимнастические

скамейки, маты, палки, снаряды, канат.

***Упражнения для развития силы.*** Упражнения **с** преодолением собственного

веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух

ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и

перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание

каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными

мячами.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, гимнастическая стенка, маты,

канат.

***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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

***Упражнения для развития гибкости.*** Общеразвивающие упражнения **с**

широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера

(пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

***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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, гимнастические скамейки, маты,

палки, снаряды, канат.

***Упражнения для развития ловкости.*** Разнонаправленные движения рук

и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения

в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя

теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувырков, поворотов.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, теннисные мячи, гимнастические

скамейки, маты, снаряды, канат.

***Упражнения типа «полоса препятствий»:*** с перелезанием, про-

лезанием, 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.

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, обручи.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*** Прыжки в

высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги

на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.),

«чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по

мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками,

метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые

упражнения с гимнастической скамейкой.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный,

игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гимнастические

скамейки, маты, обручи.

***Упражнения для развития общей выносливости.*** Бег равномерный и

переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для

юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч

(для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с

гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время:

баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Туристические походы.

***Упражнения для развития игровой ловкости*** Спортивные игры:

пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые

правила).

Формы занятий: соревнования.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой),

наглядный (показ).

Техническое оснащение: волейбольные, футбольные, баскетбольные,

теннисные мячи.

Раздел: **Специальная физическая подготовка**

1. **Бег:** по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью

на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины

отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, в

соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким

изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за

одну попытку 25-100 м.).

Форма занятий: модельная.

Приёмы и методы: аналитический, целостный, соревновательный

Техническое оснащение: секундомер, флажки, свисток.

2. **Прыжки:** одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой,

левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки,

щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см.,

подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8

отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со

скакалкой.

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: гимнастическая скамейка, мячи (детские шары),

скакалки, ступеньки, яма с песком.

***3. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.***

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя,

лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на

месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам,

вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за

летящим мячом с задачей поймать его Бег за лидером без смены и со сменой

направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) Бег

на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в

глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном

количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до

50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с

подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями)

на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с

отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: манжеты на голени, набивные мячи, гантели,

скакалки.

***4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения***

***броска.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые

движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно

и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу

(вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги

за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть»,

одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения

для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными

мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом),

гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в

положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема

(теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча

весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от

поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу

(волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через

волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель Броски

мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с

разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с

подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в

ворота

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: гантели, булавами, кистевыми эспандерами,

теннисными мячами , хоккейный, мужской и женский баскетбольный набивной

мяч весом 1-5 кг.

***5.Упражнения для развития игровой ловкости.*** Подбрасывание и ловля

мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения Ловля мяча после

кувырка с попаданием в цель Метание теннисного и баскетбольного мяча во

внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей

ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода

в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением

различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное

положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в

пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий

Ведение одновременно правой и левой

рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным

выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега,

прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с

различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой

ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные и баскетбольные мячи, подкидной

мостик , скамейки.

***6. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.***

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние

между ними 2-3м.

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: баскетбольные мячи.

***7. 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).

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой).

Техническое оснащение: мячи

8. **Круговая тренировка:** работа по станциям:

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных

исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;

в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;

г) прыжки через скакалку, 100 раз.

Форма занятий: тренировочная.

Методы и приёмы: повторный.

Техническое оснащение: мячи, скакалка.

9. **Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:**

«Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с

прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: резиновые, баскетбольные мячи.

**Раздел: Техническая подготовка**

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры.

Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной

игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение

защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

*Практические занятия*. **Техника нападения.** Техника передвижения. Стойка

баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения

приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком).

Повороты на месте (вперёд, назад).

**Техника владения мячом.** Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя

руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от

плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение

мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

**Техника защиты.** Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной

вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

**Раздел: Тактическая подготовка**

**Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки

противника и получения мяча.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи».

*Командные действия*: организация командных действий по принципу выхода

на свободное место.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия:* выбор места по

отношению к нападающему с мячом.

*Групповые действия*: взаимодействие двух игроков – подстраховка.

*Командные действия:* переключения от действий в нападении к действиям в

защите.

**Раздел: Контрольные игры и соревнования.**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение

ошибок в игре.

*Практические занятия.* Соревнования по подвижным играм с элементами

техники баскетбола. Сдача норм комплекса БГТО. Соревнования по мини-

баскетболу.

**Раздел: Контрольные испытания**

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической

подготовке.

***Средства контроля***

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий три

раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся:

В связи с тем, что образовательная программа, на основании которой

разработана данная рабочая программа, предусматривает сниженные

требования к спортивно-оздоровительным группам, контрольные нормативы

следующие:

***Нормативные требования (юноши)***

|  |
| --- |
| Виды упражнений |
| Возраст | бег 20 м (с) | прыжки вдлину с места(см) | высотаподскока(см) | бег 60 м (с) | ведение мяча20 м (с) |
| 10 лет | 4,7 | 135 | 22 | 11,0 | 11,7 |
| 11 | 4,3 | 145 | 28 | 10,6 | 10, |
| 12 | 4,4 | 155 | 30 | 10,2 | 10, |
| 13 | 4,2 | 172 | 34 | 9,6 | 9,9 |
| 14 | 4,1 | 184 | 39 | 9,5 | 9,6 |
| 15 | 4,0 | 200 | 41 | 9,2 | 9,3 |
| 16 | 3,9 | 210 | 47 | 9,0 | 9,2 |
| 17 | 3,8 | 213 | 50 | 9,1 | 8,9 |
| 18 | 3,7 | 223 | 55 | 8,9 | 8,8 |