

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Баскетбол»**
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

(учебным предметам)

«стартовый уровень»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за

лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки».

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики».

Развитие общей выносливости: бег 500, 1 000 метров без учёта времени, подвижные и спортивные игры.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, «Кто дальше

бросит», «Тренируем руки», «Пружинка» и т.д.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки» и т.д.

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей: рывки на отрезках от 3 до 10 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и

спиной вперёд; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, с поворотом); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; челночный бег.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; броски волейбольного мяча в стену с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча; бег с различной частотой шагов; ритмичный 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.

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча: 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, мужского и женского баскетбольного мяча, набивного мяча весом до 1 кг) на дальность; метание палок (игра в «городки»); броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через веревочку.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей: рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, с поворотом); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; челночный бег.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков; броски волейбольного мяча в стену с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча; бег с различной частотой шагов; ритмичный 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.

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча: 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность; метание палок (игра в «городки»); броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через веревочку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам баскетбола

Формирование двигательных умений владения мячом («чувство мяча»)

Броски и ловля облегчённого мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы баскетбола

Остановки: прыжком; двумя шагами.

Повороты: вперёд, назад.

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

Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места, двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные).

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; ведение на месте, по прямой, по дугам, зигзагом.

Броски мяча в корзину: двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита, одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов баскетбола

Формирование двигательных навыков владения мячом («чувство мяча»)

Броски и ловля мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы баскетбола

Остановки: прыжком; двумя шагами.

Повороты: вперёд, назад.

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

Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места, двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные).

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; ведение на месте, по прямой, по дугам, зигзагом.

Броски мяча в корзину: двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита, одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Общее понятие о тактической подготовке, индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.

2 год обучения

Тактика нападения: выход для получения мяча; для отвлечения мяча; розыгрыш мяча.

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития баскетбола: история возникновения баскетбола как вида спорта; характеристика баскетбола.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях баскетболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях баскетболом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов, совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка), групповые и командные упражнения, учебные игры, баскетбол 3х3, баскетбол, в том числе по облегчённым правилам.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

1 и 2 годы обучения

Правила вида спорта «баскетбол».

Рабочие программы по видам спортивной подготовки***(учебным предметам)******«базовый уровень»*****РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ****«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

*1 год обучения****Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту, метания, упражнения с барьерами.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег

с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки в высоту с места со взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

Спортивные игры: настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км; туристические походы.

*2 год обучения****Развитие физических способностей***

Развитие скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

Формирование навыков быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

Спортивные игры: настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением

перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие гибкости: выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости) комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков,

ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Развитие игровой выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки на обеих ногах и на каждой ноге; прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

Развитие специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча: 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, мужского и женского баскетбольного мяча, набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями, поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»).

Развитие сложной ответной двигательной реакции:

развитие реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

развитие двигательной реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными».

Развитие стартовой скорости: подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

Развитие скоростной выносливости: челночный бег 40 секунд 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости) комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Развитие игровой выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

Развитие специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча: 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями, поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»); падение на руки вперёд, 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.

Развитие сложной ответной двигательной реакции:

развитие реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

развитие двигательной реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными».

Развитие стартовой скорости: подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

Развитие скоростной выносливости: челночный бег 40 секунд 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости.

Совершенствование скоростной техники: подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, эстафета «Слалом», эстафета «Кто быстрее», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча, «Салки в парах с ведением мяча», «Трёх очковый бросок».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам баскетбола

Формирование двигательных умений владения мячом («чувство мяча»)

Броски и ловля мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперед с ведением мяча двумя руками.

Технические приёмы баскетбола

Прыжки: толчком двух ног; толчком одной ноги.

Остановки: прыжком; двумя шагами.

Повороты: вперед, назад.

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

Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Броски мяча в корзину: двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с

места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов баскетбола

Технические приёмы баскетбола

Прыжки: толчком двух ног; толчком одной ноги.

Остановки: прыжком; двумя шагами.

Повороты: вперёд, назад.

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

Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Броски мяча в корзину: двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками

прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Общее понятие о тактической подготовке, индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины.

2 год обучения

Тактика нападения: розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; скрестный выход; система быстрого прорыва.

Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; система личной защиты.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития баскетбола: история возникновения баскетбола как вида спорта; характеристика баскетбола.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях баскетболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

История развития баскетбола: история развития баскетбола в России и мире; достижения баскетболистов России на мировой арене.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов, совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка), групповые и командные упражнения, учебные игры, баскетбол 3х3, баскетбол, в том числе по облегчённым правилам.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

1 и 2 годы обучения

Правила вида спорта «баскетбол».

Рабочие программы по видам спортивной подготовки (учебным предметам)

«продвинутый уровень»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки

в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

Овладение навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

Спортивные игры: настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие гибкости: выполнение движений с максимальной

амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

Овладение навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

Спортивные игры: настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие гибкости: выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой

направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости) комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Развитие игровой выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

Развитие специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча: 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; 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 лёжа 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»).

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости) комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Развитие игровой выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

Развитие специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча: 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями, поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»); падение на руки вперёд, 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.

Развитие сложной ответной двигательной реакции:

развитие реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

развитие двигательной реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель»,

«Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными».

Развитие стартовой скорости: подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

Развитие скоростной выносливости: челночный бег 40 секунд 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости.

Совершенствование скоростной техники: подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, эстафета «Слалом», эстафета «Кто быстрее», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча, «Салки в парах с ведением мяча», «Трёх очковый бросок».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам баскетбола

Технические приёмы баскетбола

Ловля мяча: двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

Передачи мяча: двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: без зрительного контроля; ведение по прямой, по кругам, зигзагом; *обводка соперника* с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной.

Броски мяча в корзину: двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; параллельно к щиту.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов баскетбола

Технические приёмы баскетбола

Ловля мяча: двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

Передачи мяча: двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: без зрительного контроля; ведение по прямой, по кругам, зигзагом; *обводка соперника* с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной.

Броски мяча в корзину: двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; параллельно к щиту.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины.

2 год обучения

Тактика нападения: 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 центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаки 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; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития баскетбола: история возникновения баскетбола; «легенды» отечественного баскетбола; история развития баскетбола в России и мире; достижения баскетболистов России на мировой арене; правила вида спорта «баскетбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть

общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития баскетбола: развитие баскетбола в России на современном этапе развития общества; прикладная направленность баскетбола.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов, совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка), групповые и командные упражнения, учебные игры, баскетбол 3х3, баскетбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами,

специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

2 год обучения

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса специальных беговых и прыжковых упражнений, комплекса упражнений с мячами для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений на гибкость, растяжку для заключительной части учебно-тренировочного занятия и проведение этих комплексов, оказание помощи тренеру - преподавателю в проведении тестирования по физической подготовке.

тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

1 год обучения

Правила вида спорта «баскетбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

2 год обучения

Правила вида спорта «баскетбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий, неофициальных спортивных соревнований в качестве помощника судьи.