

Муниципальное казенное учреждение
Дополнительного образования
«Лебяжьевская детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано:

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 3.08.2020г.

Утверждаю:

Директор МКУДО «Лебяжьевская
ДЮСШ»

А.В. Никитюк

Приказ № 4/3 от 03.08.2020г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Основы баскетбола»**

(Стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Иванов Денис Михайлович – тренер-преподаватель по баскетболу

Сурикова Светлана Сергеевна – инструктор-методист

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	15
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	18
	5.1. Календарно-тематическое планирование	19

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы баскетбола» (Далее – программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана согласно требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»; Приказу Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242; «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», а также другим федеральным, региональным, муниципальным законодательным актам, документам МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ»

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

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы баскетбола» обучающимися при условии выполнения контрольно-переводных нормативов в дальнейшем представится возможность зачисления в группу начальной подготовки 1 года базового уровня обучения по виду спорта «Баскетбол» на программу многолетней спортивной подготовки, а так же у обучающихся будут сформированы основы мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

1-годовой период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по баскетболу в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико - технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

2 Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.
- Расширение спортивного кругозора обучающихся.

3 Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный)

Место реализации программы – 641500 Курганская обл., р.п. Лебяжье, ул. Пушкина 25

Возрастная категория обучающихся- 7-18 лет

Зачисление на дополнительную общеразвивающую программу «Основы баскетбола» осуществляется при условии предоставления заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям видом спорта «баскетбол»

Сроки реализации программы - 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Количество часов в год 72 ч.

Форма обучения по программе - очная

Наполняемость учебной группы- Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел, максимальное 20 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в районе, области, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, району, стране.

2. Учебно- тематический план

2 часа в неделю (72 часа в год)

№ № п / п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	ВСЕГ О
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общесфизическая подготовка	2	6	8
3	Специальная подготовка	2	8	10
4	Техническая подготовка	2	12	14
5	Тактическая подготовка	2	12	14
6	Игровая подготовка	2	14	16
7	Контрольные и календарные игры		8	8
Общее количество часов в год		1 2	60	72

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 36 недель, непосредственно в условиях спортивной школы. На теоретическую подготовку отведено 8% от общего объема учебного плана. На общую физическую подготовку отведено 20 - 30%, на специальную физическую подготовку – 10 – 12 % от общего объема учебного плана. Избранный вид спорта (волейбол) представлен в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана. Самостоятельная работа обучающихся представлена в объеме 10% от общего объема учебного плана.

Большое значение в первый год обучения в практической деятельности уделяется общей физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры баскетбол.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный баскетболист»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Содержание программы «Основы баскетбола»:

1. Общие основы баскетбола – 2 часа

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикауляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка– 8 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка– 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка– 14 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка– 14 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка– 16 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры– 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты

К концу года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

-научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Щиты с кольцами — 4

Жгуты и экспандеры - 3

Секундомер —1

Стойки для обводки — 20

Гимнастические скамейки — 6

Гимнастические маты —12

Скакалки — 30

Мячи набивные различной массы — 20

Мячи баскетбольные — 20

Насос ручной со штуцером — 1

Рулетка—1

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

3. Методическая часть

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в 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 разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах

лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «Стрейтчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

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

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация,

ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

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

Инструкторская и судейская практика

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

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-

психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

4. Система контроля и зачетные требования.

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

**Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в группе стартового уровня
(СО) «Основы баскетбола»**

**НОРМАТИВЫ
МАЛЬЧИКИ**

Возраст	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10м. (с)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Высокая перекладина								
7	1	2	3	100	115	155	11,2	10,8	9,9
8	1	2	3	110	125	165	10,4	10,0	9,1
9	1	3	4	120	135	175	10,2	9,9	8,8
10	1	3	5	130	140	185	9,9	9,5	8,6
11	1	4	6	140	160	195	9,7	9,3	8,5
12	1	4	7	145	165	200	9,3	9,0	8,3
13	1	5	8	150	170	205	9,3	9,0	8,3
14	2	6	9	160	180	210	9,0	8,7	8,0
15	3	7	10	175	190	220	8,6	8,4	7,7
16	4	8	11	180	195	230	8,2	8,0	7,3
17	5	9	12	190	205	240	8,1	7,9	7,2
Возраст	Бег на 30 м.			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя (см.)			6-минутный бег (м.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	7,5	7,3	5,6	1	3	9	700	750	1100
8	7,1	7,0	5,4	1	3	7,5	750	800	1150
9	6,8	6,7	5,1	1	3	7,5	800	850	1200
10	6,6	6,5	6,1	2	4	8,5	850	900	1250
11	6,3	6,1	5,0	2	6	10	900	1000	1300
12	6,0	5,8	4,9	2	6	10	950	1000	1350
13	5,9	5,6	4,8	2	5	9	1000	1100	1400
14	5,8	5,5	4,7	3	7	11	1050	1150	1450
15	5,5	5,3	4,5	4	8	12	1100	1200	1500
16	5,2	5,1	4,4	5	9	15	1100	1300	1500
17	5,1	5,0	4,3	5	9	15	1100	1300	1500

ДЕВОЧКИ

Возраст	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10м. (с)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Низкая перекладина								
7	2	4	12	85	110	150	11,7	11,3	10,2
8	3	6	14	90	125	155	11,2	10,7	9,7
9	3	7	16	110	130	160	10,8	10,3	9,3
10	4	8	18	120	140	170	10,4	10,4	9,1
11	4	10	19	130	150	185	10,1	9,7	8,9
12	4	11	20	135	155	190	10,0	9,6	8,8
13	5	12	19	140	160	200	10,0	9,5	8,7
14	5	12	17	145	160	200	9,9	9,4	8,6
15	5	12	16	155	165	205	9,7	9,3	8,5
16	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
17	6	13	18	160	179	210	9,6	9,3	6,4
Возраст	Бег на 30 м.			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя (см.)			6-минутный бег (м.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	7,6	7,5	5,8	2	6	12,5	500	600	900
8	7,3	7,2	5,6	2	5	11,5	550	650	950
9	7,0	6,9	5,3	2	6	13	600	700	1000
10	6,6	6,5	5,2	3	7	14	650	750	1050
11	6,4	6,3	5,1	4	8	15	700	850	1100
12	6,2	6,3	5,0	5	9	16	750	900	1150
13	6,3	6,2	5,0	6	12	18	800	950	1200
14	6,0	5,8	4,9	7	12	20	850	1000	1250
15	6,0	5,8	4,9	7	12	20	900	1050	1300
16	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
17	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

5. Перечень информационного обеспечения

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

5.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (БАСКЕТБОЛ)

№ темы	Тема занятия	Кол- ство часов	Количество часов		Фактически проведено	Примечания
			Теор.	Практ.		
1	Техника безопасности по баскетболу Знания о физической культуре Овладение техникой владения мяча	1	0.5	1.5	1	Обеспечение техники безопасности на уроках по баскетболу Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена баскетболиста. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий баскетболом на организм. Стойки и передвижения в стойке.
2	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Эстафета с элементами баскетбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения Упражнение на снарядах перекладина
3	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра Различные кувьрки, прыжки, подъем разгибом.

4	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
5	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
6	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
7	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра.
8	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой
9	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Аэробная работа и смена скорости с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра..
10	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
11	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
12	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
13	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Аэробная работа и смена скорости с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра..

21	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола
22	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бросок в кольцо в прыжке с отходом. Поворот с мячом в движении. Двухсторонняя игра.
23	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений
24	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Совершенствование бега с мячом, быстрый разворот с мячом, контролируемый бросок в кольцо, двухсторонняя игра
25	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Игры в теснении Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола
26	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Совершенствование бега с мячом, быстрый разворот с мячом, контролируемый бросок в кольцо,
						двухсторонняя игра
27	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Гимнастика вольные упражнения
28	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина

29	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом со сменой направления движения, контролируемый бросок в кольцо, ведение и поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
30	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития общей выносливости и специальной	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола
31	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом со сменой направления движения, контролируемый бросок в кольцо, ведение и поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
32	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой
33	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовой выносливости	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом, остановка и повороты, контролируемый бросок в кольцо, быстрый поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
34	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола

35	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом, остановка и повороты, контролируемый бросок в кольцо, быстрый поворот с мячом. Двухсторонняя игра.
36	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений
37	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Обводка, сильный бросок в кольцо, быстрый разворот с мячом. Двухсторонняя игра
38	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола
39	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Обводка, сильный бросок в кольцо, быстрый разворот с мячом. Двухсторонняя игра
40	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.
41	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Обводка, сильный бросок в кольцо, быстрый разворот с мячом. Двухсторонняя игра

42	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга
43	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Ведение мяча на скорости и короткий бросок, бросок в кольцо затылочной частью головы (сбрасывание) разворот с обозначением сопротивления. Двухсторонняя игра.
44	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений
45	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Ведение мяча на скорости и короткий бросок, бросок в кольцо , разворот с обозначением сопротивления. Двухсторонняя игра.
46	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола
47	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения	1	0.5	1.5	1	Ведение мяча на скорости и короткий бросок, бросок в кольцо. разворот с обозначением сопротивления. Двухсторонняя игра.

48	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
49	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
50	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
51	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом и принятие решения. контролируемый сильный бросок в кольцо, разнообразные развороты с мячом.
52	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2x2, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам баскетбола
53	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом и принятие решения. контролируемый сильный бросок в кольцо, разнообразные развороты с мячом.
54	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
55	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития общей выносливости и специальной	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения

56	Общеразвивающие упражнения Обучение технических способностей владения мячом	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты
57	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Бег с мячом и принятие решения. контролируемый сильный бросок в кольцо, разнообразные развороты с мячом.
58	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовой выносливости	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола
59	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Короткий бросок и контролируемое перемещение мяча, варианты техники игры рукой. укрывание мяча корпусом и разворот при сопротивлении. Двухсторонняя игра.
60	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Гимнастика вольные упражнения
61	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития координационных способностей	1	0.5	1.5	1	Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина

62	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Короткий бросок и контролируемое перемещение мяча, варианты техники игры рукой. укрывание мяча корпусом и разворот при сопротивлении. Двухсторонняя игра
63	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Учебно-тренировочные игры 2х2, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам баскетбола
64	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Спортивная игра с элементами баскетбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения Упражнение на снарядах перекладина
65	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.
66	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
67	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Кондиционные упражнения
68	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1	0.5	1.5	1	Игры в атакующие захваты

69	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Отработка реакции и смена направления движения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра.
70	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для баскетболиста	1	0.5	1.5	1	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой
71	Общеразвивающие упражнения Обучение техники владения мячом	1	0.5	1.5	1	Аэробная работа и смена скорости с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра..
72	Общеразвивающие упражнения Упражнение для развития общей выносливости и специальной	1	0.5	1.5	1	Акробатические упражнения
ИТОГО:		72				