**Министерство Образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего профессионального образования «Ульяновский государственный**

**педагогический университет имени И.Н. Ульянова»**

**Факультет дополнительного образования кафедры коррекционной**

**педагогики, здорового и безопасного образа жизни.**

**Тема работы:**

**Программа внеурочной деятельности**

**«Баскетбол» на основании ФГОС.**

**Научный руководитель:  
Гордеев Ю.А.  
кандидат наук, профессор  
Работу выполнил слушательФК-5  
МБОУ « Кротовская средняя школа»  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Мердеев Геннадий Александрович**

**Ульяновск – 2017г.**

**Программа внеурочной деятельности**

**«Баскетбол» на основании ФГОС.**

**Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» на основании ФГОС

разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726) ;

- Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к прграммам дополнительного образования детей» ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена  на оздоровление и всестороннее развитие детей.

***Направленность программы* –** спортивно-оздоровительная

***Актуальность*** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

***Отличительная особенность программы*** «Баскетбол»в её социальной направленности.  Программа предоставляет возможности детям,  достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий  баскетболом или  каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе

.  ***Участники программы:* у**частниками программы являются  учащиеся 5-11кл.

1-й год - 5-6 классы;

         2-й год - 7-8 классы;

3-й год  - 9-11 классы.

Набор учащихся для обучения по образовательной программе «Баскетбол для всех и каждого», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта,  и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 10-20 человек.

***Срок реализации программы -3 года.***

***Форма обучения*** –очная

***Основными формами*** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,

- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские  игры,

- педагогическое тестирование.

***Основные методы*** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный

***Место реализации программы*:** МБОУ «Кротовская средняя школа». Спортивный зал общеобразовательной школы.

**Особенностью  организации обучения от года к году является:**

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;

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

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий.

**Режим занятий  учебных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Классы | Занятия | | |
| Количество занятий в неделю | Продолжительность   занятий | Часов  за год |
| 1-го года | 5-6 | 1 | 90мин | 72 |
| 2-го года | 7-8 | 1 | 90 мин | 72 |
| 3-го года | 9-11 | 1 | 90 мин | 72 |

Количественный состав групп на всех этапах подготовки  15-20 человек.

***Цели образовательной программы:***

Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

***Задач***и:

**-** формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных  навыков;

- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

-  овладение основами  игры в баскетбол;

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы**

Результаты освоения содержании программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения.

Требования к результатам изучения программы выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим обучение.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета-предметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения программы.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности баскетбола для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом, тактическом, индивидуальном совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами баскетбола;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий баскетбола оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития, физической и технической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий баскетболом, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий баскетболом;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях баскетболом;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий баскетболом, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры;

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по баскетболу.

**Метапредметные результаты освоения баскетбола.**

Мета-предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета-предметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание баскетбола как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание баскетбола как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий баскетболом для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий баскетболом, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения баскетбола.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебной программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий баскетболом.

Предметные результаты, так же как и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития баскетбола в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте баскетбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий баскетболом, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической, тактической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия баскетболом по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического, технического и тактического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о баскетболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий баскетбольными упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;
* способность составлять планы занятий баскетболом с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Основные задачи обучения.**

**1-й год (5-6 классы)**

1.     Приобретение основ теоретических знаний.

2.     Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

3.    Формирование стойкого интереса к занятиям.

4.   Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

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

6.   Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.

7.    Привитие навыков соревновательной деятельности.

8.    Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

**2-й год (7-8 классы)**

  1.     Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.

2.       Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.

3.           Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

4.           Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.

5.           Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

*6.* Овладение основами тактики командных действий.

*7.* Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

   8.    Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

**3-й год (9-11 классы)**

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

2.  Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному    физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.

   3.  Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и       специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

  4. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в       тактических действиях.

5.  Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии.

6.   Совершенствование тактики командных действий.

   7.   Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района,   города.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1.     Теоретическая подготовка;

2.     Физическая подготовка;

3.     Техническая подготовка;

4.     Тактическая подготовка

5.     Игровая подготовка;

6.     Соревнования;

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

  характеристику и содержание разделов программы;

  задачи обучения

  способы работы и методические рекомендации;

  ожидаемые результаты

***Содержание программы***

*Таблица 2*

***Распределение учебных часов по разделам***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** |
| Теория | 4 | 4 | 4 |
| ОФП | 27 | 27 | 27 |
| Техника | 13 | 13 | 13 |
| Тактика | 10 | 10 | 10 |
| Игровая подготовка | 12 | 12 | 12 |
| Соревнования | 6 | 6 | 6 |
| **Всего:** | 72 | 72 | 72 |

**Учебно-тематический план для всех возрастных категорий**

*Таблица 3*

**1-й год (5-6 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | Форма контроля |
| теория | практика |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  | Опрос, беседа, |
| 2 | Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом | 1 |  |
| 3 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 1 |  |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим питания. | 1 |  |
| 5 | Правила игры | 2 |  |
| 6 | Оборудование и инвентарь | 1 |  |
|  | **Итого часов** | **7** |  |  |
|  | **Всего по разделу** | **7ч** | |  |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Выносливость | 1 | 15 | Тестиро -  вание |
| 2 | Силовые способности | 1 | 10 |
| 3 | Быстрота | 1 | 10 |
| 4 | Гибкость | 1 | 10 |
| 5 | Ловкость | 1 | 5 |
|  | **Итого часов** | **5** | **50** |  |
|  | **Всего по разделу** | **55ч** | |  |
| **III** | **Техническая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Техника защиты | 1 | 12 | Тестирован.  наблюдения |
| 2 | Техника нападения | 1 | 11 |
|  | **Итого часов** | **2** | **23** |  |
|  | **Всего по разделу** | **25ч** | |  |
| **IV** | **Тактическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Тактика защиты | 2 | 8 | Тестирован.  наблюдения |
| 2 | Тактика нападения | 2 | 8 |
|  | **Итого часов** | **4** | **16** |  |
|  | **Всего по разделу** | **20ч** | |  |
| V | **Игровая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Учебная игра | 2 | 19 | наблюдения |
| 2 | Спортивные игры, эстафеты | 1 | 3 | Соревноват. формы |
|  | **Итого часов** | **3** | **22** |  |
|  | **Всего по разделу** | **25ч** | |  |
| **VІІ** | **Соревнования** |  | **12** |  |
|  | **Всего по разделу** | **12ч** | |  |
|  | **Итого часов** |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **114ч** | |  |

*Таблица 4*

**2-й год (7-8 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | Форма контроля |
| теория | практика |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  | Опрос, беседа, |
| 2 | Краткий обзор развития баскетбола вРоссии за рубежом | 1 |  |
| 3 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 1 |  |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим питания. | 1 |  |
| 5 | Правила игры | 2 |  |
| 6 | Оборудование и инвентрь | 1 |  |
|  | **Итого часов** | **7** |  |  |
|  | **Всего по разделу** | **7ч** | |  |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Выносливость | 1 | 15 | Тестиро -  вание |
| 2 | Силовые способности | 1 | 10 |
| 3 | Быстрота | 1 | 10 |
| 4 | Гибкость | 1 | 10 |
| 5 | Ловкость | 1 | 5 |
|  | **Итого часов** | **5** | **50** |  |
|  | **Всего по разделу** | **55ч** | |  |
| **III** | **Техническая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Техника защиты | 1 | 12 | Тестирован.  наблюдения |
| 2 | Техника нападения | 1 | 11 |
|  | **Итого часов** | **2** | **23** |  |
|  | **Всего по разделу** | **25ч** | |  |
| **IV** | **Тактическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Тактика защиты | 2 | 8 | Тестирован.  наблюдения |
| 2 | Тактика нападения | 2 | 8 |
|  | **Итого часов** | **4** | **16** |  |
|  | **Всего по разделу** | **20ч** | |  |
| V | **Игровая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Учебная игра | 2 | 19 | наблюдения |
| 2 | Спортивные игры, эстафеты | 1 | 3 | Соревноват. формы |
|  | **Итого часов** | **3** | **22** |  |
|  | **Всего по разделу** | **25ч** | |  |
| **VІІ** | **Соревнования** |  | **12** |  |
|  | **Всего по разделу** | **12ч** | |  |
|  | **Итого часов** |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **114ч** | |  |

*Таблица 5*

**3-й год (9-11 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | Форма контроля |
| теория | практика |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  | Опрос, беседа, |
| 2 | Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом | 1 |  |
| 3 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 1 |  |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим питания. | 1 |  |
| 5 | Правила игры | 2 |  |
| 6 | Оборудование и инвентарь | 1 |  |
|  | **Итого часов** | **7** |  |  |
|  | **Всего по разделу** | **7ч** | |  |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Выносливость | 1 | 15 | Тестиро -  вание |
| 2 | Силовые способности | 1 | 10 |
| 3 | Быстрота | 1 | 10 |
| 4 | Гибкость | 1 | 10 |
| 5 | Ловкость | 1 | 5 |
|  | **Итого часов** | **5** | **50** |  |
|  | **Всего по разделу** | **55ч** | |  |
| **III** | **Техническая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Техника защиты | 1 | 12 | Тестирован.  наблюдения |
| 2 | Техника нападения | 1 | 11 |
|  | **Итого часов** | **2** | **23** |  |
|  | **Всего по разделу** | **25ч** | |  |
| **IV** | **Тактическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Тактика защиты | 2 | 8 | Тестирован.  наблюдения |
| 2 | Тактика нападения | 2 | 8 |
|  | **Итого часов** | **4** | **16** |  |
|  | **Всего по разделу** | **20ч** | |  |
| V | **Игровая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Уебная игра | 2 | 19 | наблюдения |
| 2 | Спортивные игры, эстафеты | 1 | 3 | Соревноват. формы |
|  | **Итого часов** | **3** | **22** |  |
|  | **Всего по разделу** | **25ч** | |  |
| **VІІ** | **Соревнования** |  | **12** |  |
|  | **Всего по разделу** | **12ч** | |  |
|  | **Итого часов** |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **114ч** | |  |

**Раздел I. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях  двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

**Темы теоретической подготовки по годам обучения**

***1.     Физическая культура и спорт в России***

1-й год (5-6кл): Понятие «физическая культура». Физическая культура как составнаячасть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

2-й год (7-8кл): Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

3-й год (9-11кл): Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**2.     *Обзор развития вида спорта***

1-й год (5-6кл): История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

2-й год (7-8кл): Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

3-й год (9-11кл): Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

***3.Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

1-й год (5-6кл): Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

2-й год (7-8кл): Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

3-й год (9-11кл): Гигиеническое значение кожи. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки -профилактика вредных привычек.

***4.Правила игры***

1-й год (5-6кл): Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол.Права и обязанности игроков.

2-й год (7-8кл): Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

3-й год (9-11кл):Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.    Роль судьи как воспитателя.

***5. Оборудование и инвентарь.***

1-й год (5-6кл): Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

2-й год (7-8кл): Разметка площадки.  Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

3-й год (9-11кл): Спортивная форма. Специальный инвентарь.

**Формы контроля:** опрос, беседа

**Раздел II. Общая  физическая подготовка**

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

**Темы теоретической подготовки раздела  ОФП**

**Быстрота**:   1**.** Что такое быстрота?Характеристика качества - 1-й год (5-6кл)

                    2.   Воспитание и проявление быстроты -2-й год (7-8кл)

             3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста - 3-й год (9-11кл)

**Сила:**          1.  Что такое сила?Характеристика качества. - 1-й год (5-6кл)

                2.  Способы развития силы - 2-й год (7-8кл):

                3.  Силовая подготовка баскетболиста, её значение –3-й год (9-11кл) .

**Выносливость:** 1.Что такое выносливость? Характеристика качества.-1-й год (5-6кл)

            2.  Способы развития выносливости - 2-й год (7-8кл)

           3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста -3-й год (9-11кл) .

**Гибкость:**    1. Что такое гибкость? Характеристика качества. - 1-й год (5-6кл):

                      2.  Способы развития гибкости -2-й год (7-8кл):

              3.   Значение гибкости для успешной игры в баскетбол - 3-й год (9-11кл).

**Ловкость:**    1. Что такое ловкость? Характеристика качества. - 1-й год (5-6кл)

                       2. Ловкость, как сложное  комплексное качество. Измерители  ловкости- 2-й год (7-8кл):

                     3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол - 3-й год (9-11кл).

**Краткая характеристика основных физических качеств.**

**Сила -** способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

**Быстрота -** способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

 - латентное время двигательной реакции;

-  скорость отдельного движения;

-  частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

**Гибкость -** способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

**Ловкость -** сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания,  точность его выполнения,  время выполнения задания).

**Выносливость -** способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

***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 партнёра.

- Переноска и перекладывание груза.

- Лазание по канату, шесту, лестнице.

- Перетягивание каната.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

- Упражнения с набивным мячом.

- Борьба.

***Упражнения для развития быстроты*.**

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.

- Бег по наклонной плоскости вниз.

- Бег за лидером.

- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости*.**

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития ловкости*.**

- Разнонаправленные движения рук и ног.

- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

- Перевороты вперёд, в строну, назад.

- Стойки на голове руках, лопатках.

- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск 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 перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,

- кувырки, с различными перемещениями,

- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,

- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

***Упражнения для развития общей выносливости*:**

**-** Бег равномерный и переменный  1000, 1500, 2000 м.

- Дозированный бег по пересечённой местности  от 3-х минут до 1 часа.

- Прохождение дистанции на лыжах от 3-х до 10 км.

- Спортивные игры на время:  баскетбол, мини-футбол.

- Туристские походы.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*:**

**-** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

**-** Игры с отягощениями.

- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

***Раздел* III. Техническая подготовка**

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

**Техническая подготовка баскетболистов** включает**:** *технику  нападения* и *технику  защиты*.

        **Техника нападения.**

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

*Без мяча:*

**-** Перемещенияразличными способами (ходьба, бег).

- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты*.*

*С мячом:*

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);

- передача мяча(одной, двумя, с места и в движении);

- ведение мяча(правой, левой, на месте и в движении);

- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);

- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);

- ловля (одной, двумя).

          **Техника защиты.**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

*Техника передвижений включает*:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).

- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом,

  приближающим шагом, отступающим шагом.).

- бег  (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).

- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

*Техника овладения мячом и противодействия* включает:

-  борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).

- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

**Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка».**

**1-й год 5-6 классы**

1.     Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.

2.     Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

**2-й год 7-8 классы**

1.     Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.

2.     Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

**3-й год 9-11 классы**

.     Применение технических приёмов нападения в игре в баскетбол.

2.     Применение технических приёмов защиты в игре в баскетбол.

*Таблица 6*

**Учебный материал для всех возрастных групп**

**Техническая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приёмы игры | 1-й год  5-6 классы | 2-й год  7-8 классы | 3-й год  9-11 классы |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |
| Остановка прыжком | + |  |  |
| Остановка двумя шагами | + |  |  |
| Повороты вперёд | + |  |  |
| Повороты назад | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками  при встречном движении | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  | + | + |
| Передача двумя руками сверху | + | + |  |
| Передача двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |
| Передача двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |
| Передача двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |
| Передача двумя руками с места | + | + |  |
| Передача двумя руками в движении | + | + | + |
| Передача двумя руками в прыжке | + | + | + |
| Передача двумя руками (встречные) | + | + | + |
| Передача двумя руками (поступательные) | + | + | + |
| Передача двумя руками на одном уровне | + | + | + |
| Передача двумя руками (сопровождающие) | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой от головы | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой в движении | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой встречные |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + | + | + |
| Ведение мяча  на месте | + | + |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |
| Ведение мяча  по кругам | + | + |  |
| Ведение мяча зигзагом | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками с места | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  в движении | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | + | + | + |

**Раздел IV. Тактическая подготовка**

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

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

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

**Тактическая подготовка юных баскетболистов** включает:

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

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

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

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключаться с одой системы игры на другую систему.

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

        **Тактика нападения.**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

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

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

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

**Групповые действия** включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.

- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.

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

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

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

        **Тактика защиты.**

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

*Индивидуальные действия* предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,

- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.

- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).

- Выбор места и способа единоборства защитника.

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

*Групповые действия* это:

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

-  подстраховка,

- «ловушки»,

- смена игроков.

- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.

- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).

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

*Командные действия* делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту.* К*онцентрированная защита* включает:

- систему личной защиты,

- систему зонной защиты,

- систему смешанной защиты.

*Рассредоточенная защита* включает:

-  систему личного прессинга,

- систему зонного прессинга,

- систему смешанной защиты.

**Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».**

**1-й год 5-6 классы**

1. Общие сведения об основных тактических приёмах и  игры в нападении (индивидуальные и коллективные)

2. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

**2-й год 7-8 классы**

1. Тактические действия в нападении (групповые и командные)

2. Тактические действия в защите (групповые и командные)

3**-й год 9-11 классы**

1.     Применение тактических  приёмов и действий  нападения в игре в баскетбол.

2.     Применение тактических приёмов и действий защиты в игре в баскетбол.

*Таблица 7*

***Тактика нападения* (*для всех возрастных групп*).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приёмы игры | 1-й год  5-6классы | 2-й год  7-8классы | 3-й год  9-11классы |
| Выход для получения мяча | + | + |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |
| Розыгрыш мяча | + | + |  |
| Атака корзины | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + |  |
| Заслон | + | + |  |
| Наведение |  | + | + |
| Пересечение | + | + | + |
| Треугольник | + | + | + |
| Тройка | + | + | + |
| Малая восьмёрка |  | + | + |
| Скрестный выход | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  | + | + |
| Наведение на двух игроков |  | + | + |
| Система быстрого прорыва | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  | + | + |
| Система нападения через центрового |  | + | + |
| Система нападения без центрового | + | + | + |
| Игра в численном большинстве | + | + | + |
| Игра в меньшинстве | + | + | + |

*Таблица 8*

***Тактика защиты* (*для всех возрастных групп*).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приёмы игры | 1-й год  5-6классы | 2-й год  7-8классы | 3-й год  9-11классы |
| Противодействие плучения мяча | + | + |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + |
| Подстраховка | + | + |  |
| Переключение | + | + | + |
| Проскальзывание |  | + | + |
| Групповой отбор мяча | + | + | + |
| Против тройки |  | + | + |
| Против малой восьмёрки |  | + | + |
| Против скрестного выхода | + | + |  |
| Против сдвоенного заслона |  | + | + |
| Против наведения на двух |  | + | + |
| Система личной защиты | + | + | + |
| Система зонной защиты |  | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  | + |
| Система личного прессинга |  | + | + |
| Система зонного пресинга |  | + | + |
| Игра в большинстве | + | + | + |
| Игра в меньшинстве | + | + | + |

**Особенности организации обучения в группах**

**1-й год 5-6 классы**

В работе с учащимися (11-12 лет) учитывается  ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий,  предпочтение отдаётся  обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях.  *На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центровой).*

**2-й год 7-8 классы**

         В работе с возрастом 13-14 лет в разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся   приобретают соревновательные навыки.

**3-й год 9-11 классы**

  В возрасте  15-17 лет учащиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической  подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия  их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии  игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

**Раздел V. Игровая подготовка**

***(для всех возрастных групп).***

Игровая подготовка включает *учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.*

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый их них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;

- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;

- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;

- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

        ***Учебные игры:***

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

     Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный  материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

     В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока,  то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

     Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1.     Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2.     Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные  входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3.     Учебная игра с ограничениями.  На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4.     Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

**Раздел VI. Соревнования**

При подготовке баскетболистов по программе «Баскетбол» предусматривается проведение соревнований:

*1.  Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

*2.   Межгрупповые*

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

*3. Товарищеские встречи и турниры*  (уровень района, города).

***Планируемые результаты*** детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

        приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;

        улучшение физических кондиций;

         рост уровня развития физических качеств;

        овладение основами игры в баскетбол;

        рост личностного и социального  развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

        ***Теоретическая подготовка****:* опрос, собеседование, тест-задания.

        ***Общефизическая подготовка****:* тестирование.

        ***Освоение предметных умений и навыков****:*  тестирование, наблюдения.

**Планируемые результаты по годам обучения**

**1-й год 5-6 классы**

*К концу учебного года учащиеся*:

1.           Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.

2.           Осваивают основные средства ОФП.

3.           Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.

4.           Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).

5.           Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6.           Применяют в игровой ситуации изученные способы  ведения, передач, бросков мяча.

7.           Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

8.           Ориентируются при  розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

9.       Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

10.       Повышается уровень функциональной подготовки.

**2-й год 7-8 классы**

*К концу учебного года учащиеся*:

1.     Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической под

1.     1. тей п и «Судья по спорту».  инается с 13 лет;бенностей:        готовки.

2.     Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

3.     Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.

5.     Знают основные правила игры в футбол.

6.     Применяют в  практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча

6.     Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.

7.     Умеют оценивать игровую ситуацию.

8.     Осуществляют переход от обороны к атаке.

9.     Выполняют групповые  комбинации в стандартных ситуациях.

10. Умеют оценивать свои игровые действия.

11. Приобретают практику судейства  игр.

12. Участвуют в соревнованиях на уровне района.

13.У учащихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

**3-й год 9-11 классы**

*К концу учебного года учащиеся*:

1.     Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2.     Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3.     Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.

4.     Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

5.     Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.

6.     Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.

7.     Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей  команды и действия соперников.

8.     Осваивают систему личной и зонной защиты.

9.     Владеют навыками коллективной игры.

10. Участвуют в соревнованиях на уровне  района, города.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

**Условия реализации программы.**

***Информационное обеспечение*:** дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

***Материально техническое обеспечение*:** спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 4 шт;

- баскетбольные мячи                              - 20 шт;

- скакалки                                                 - 20 шт;

- мячи футбольные                                    - 10 шт;

- мячи волейбольные                                - 10 шт;

- гимнастические стенки -10 шт;

- гимнастические самейки -10 шт;

**Педагогический контроль.**

  Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы   на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы  контроля:

  - ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

 - ***промежуточный контроль*** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

           - ***итоговая аттестация***, проводится в конце каждого учебного года, в форме  выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки  и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).

  - ***текущий контроль*** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного  года.

        ***Теоретическая подготовка***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос,  собеседование, творческое задание,

        ***Физическая подготовка.***

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1.     бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);

2.     бег на длинные дистанции (800- 1000, 2000  м.);

3.     сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;

4.     подтягивание на высокой перекладине;

5.     поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням  (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

        ***Техническая подготовка***

Техническая подготовленность учащимися  проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

***Формой контроля*** технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1.     *Перемещение 5 х 6 раз* (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

2.     *Броски с точек* (дистанционные - 20 бросков). Оценивается  процент попадания;

3.     *Штрафные броски.* (16 бросков). Оценивается процент попадания. итоговая аттестация (май)

4.*Комплексный тест (скоростное ведение.)* Оценивается время выполнения и количество попаданий.

***Тактическая подготовка***

          Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в  нападении  и  защите с учётом выполнения игроками тех или иных  функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков  использования  учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для  баскетболистов (13-16,17 лет) главной задачей в этом разделе считается:

  *научиться правильно выбирать решение ( бросить в кольцо, делать    передачу, вести мяч);*

  *правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в  раннем и позиционном нападении);*

  *уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).*

        *уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);*

        *вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона  и выхода на мяч);*

       *уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите*

*(позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4)*

*(защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);*

                  *умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение*

  *КПД  игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите,  количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).*

***Методом контроля*** является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

***Формой контроля*** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**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 состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог 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;

*Основные воспитательные мероприятия:*

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

•  подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

• 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. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформи­рованности у них необходимых качеств.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Асимарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н.. Теория и методика Физического воспитания. Учебник.-М.: Просвещение, 1990.

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

3.     Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

4.     Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5.     Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.

6.     Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

7.      Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

*8.* Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

     9. Билл Гатмен и Том Финнеган.  «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.

     10.  Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.

     11.  Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.

     12. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов.  Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

**Тестовый контроль**

**1-й год (5-6 классы)**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тест** |  | **Мальчики** | **Девочки** | |
| **п/п** |  |  |  |  | |
| 1 | Бег 60 м |  | 11,3-10,2 | 12,0-10,8 | |
| 2 | Бег 20 м с ведением мяча |  | 11,4-10,4 | 12,2-11,2 | |
| 3 | Прыжки в длину с места, см |  | 130 – 150 | 120 – 140 | |
| 4 | 6-минутный бег, м |  | 1000-1100 | 850-1000 | |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см |  | 6 – 8 | 8 – 10 | |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса |  | 4 – 5 | 10 – 14 | |
|  | (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине |  |  |  | |
|  | из виса лёжа (девочки). |  |  |  | |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). |  | 100-110 | 110-120 | |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см |  | 90-100 | 80-90 | |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см |  | 40-45 | 35-40 | |
| **Технико-тактическая подготовка.** | | |  |  |
|  | | | | |
| **№** | **Тест** |  | **Мальчики** | **Девочки** | |
| **п/п** |  |  |  |  | |
| 1 | Штрафные броски |  | 7-10 | 6-8 | |
| 2 | Броски с дистанции |  | 5-9 | 5-7 | |
| 3 | Скоростная техника |  | 20-25 | 20-23 | |
| 4 | Передача мяча в стену на скорость |  | 12-18 | 12-16 | |
| 5 | Передвижения в защитной стойке |  | 10,1 | 10,3 | |
| 6. | Скорость ведения мяча |  | 15,0 | 15,3 | |
| 7. | Передача мяча с попаданием |  | 14,2 | 14,5 | |
| 8. | Дистанционные броски |  | 28 | 28 | |
| 9. | Броски мяча по кольцу в движении после |  | 1-2 | 1-2 | |
|  | ведения |  |  |  | |
| **2-й год (7-8 классы)** | | | | |
| **Общефизическая и специальная физическая подготовка.** | | | |  |
| **№** | **Тест** |  | **Мальчики** | **Девочки** | |
| **п/п** |  |  |  |  | |
| 1 | Бег 60 м, с |  | 9,7 – 9,5 | 11,5 – 10,1 | |
| 2 | Бег 20 м с ведением мяча |  | 11,1-9,7 | 11,7-10,5 | |
| 3 | Прыжки в длину с места, см |  | 165 - 175 | 135 - 155 | |
| 4 | 6-минутный бег, м |  | 1100-1200 | 900 -1050 | |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см |  | 6 - 8 | 9 - 11 | |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса |  | 4 - 6 | 11 - 15 | |
|  | (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине |  |  |  | |
|  | из виса лёжа (девочки). |  |  |  | |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). |  | 110-120 | 120-130 | |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см |  | 95-105 | 85-95 | |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см |  | 45-50 | 40-45 | |

**Технико-тактическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **п/п** |  |  |  |
| 1 | Штрафные броски | 9-12 | 9-10 |
| 2 | Броски с дистанции | 7-11 | 7-10 |
| 3 | Скоростная техника | 17-21 | 17-20 |
| 4 | Передача мяча в стену на скорость | 16-24 | 16-24 |
| 5 | Передвижения в защитной стойке | 10,0 | 10,2 |
| 6. | Скорость ведения мяча | 14,9 | 15,1 |
| 7. | Передача мяча с попаданием | 14,0 | 14,4 |
| 8. | Дистанционные броски | 30 | 30 |
| 9. | Броски мяча по кольцу в движении после ведения | 1-3 | 1-2 |
|  |  |  |  |

**3-й год (9-11 классы)**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **п/п** |  |  |  |
| 1 | Бег 20 м с ведением мяча | 10,3-9,5 | 11,7 - 10,4 |
| 2 | Бег 60 м | 10,4 - 9,3 | 11,4 - 9,7 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 170 - 185 | 160 - 180 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1200-1300 | 1000 -1150 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7 - 9 | 10 - 12 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 6-8 | 12 - 17 |
|  | (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине |  |  |
|  | из виса лёжа (девочки). |  |  |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 120-130 | 130-140 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 105-115 | 95-105 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 50-55 | 45-50 |
| **Технико-тактическая подготовка.** | | | |
| **№** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **п/п** |  |  |  |
| 1 | Штрафные броски | 11-15 | 11-15 |
| 2 | Броски с дистанции | 9-13 | 9-13 |
| 3 | Скоростная техника | 13-17 | 13-15 |
| 4 | Передача мяча в стену на скорость | 22-28 | 22-25 |
| 5 | Передвижения в защитной стойке | 9,8 | 10 |
| 6. | Скорость ведения мяча | 14,7 | 15 |
| 7. | Передача мяча с попаданием | 14,0 | 14,3 |
| 8. | Дистанционные броски | 35 | 35 |
| 9. | Броски мяча по кольцу в движении после | 1-4 | 1-3 |
|  | ведения |  |  |