**Администрация Берёзовского района Ханты – Мансийского автономного округа - Югра**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Игримская средняя общеобразовательная школа № 1**

**утверждена**

**приказом № \_\_\_\_**

**от « » 2014г.**

**Директор МБОУ Игримской СОШ № 1**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**БАСКЕТБОЛ**

**Программа физкультурно-спортивной подготовки**

**Возраст детей: 10-17 лет**

**Срок реализации программы: 7 лет**

**Программу составила**:

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

**Масленникова Людмила Николаевна**

**п. Игрим, 2014**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пояснительная записка**  Образовательная программа по баскетболу разработана на основе примерной  программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А. Б. Мацак – канд. пед. наук; А. Б. Саблин - канд. пед. наук. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с законом российской федерации «Об образовании», федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-фз «О физической культуре и спорте в российской федерации» и типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление правительства РФ от 07.03.1995г. №  233), нормативными документами государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. А также в связи с государственной политикой, т.е. **Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской федерации до 2020 года.**  Основная **цель** программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.  Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:  Обучающие:  -ознакомить с историей развития баскетбола;  -освоить технику и тактику игры в баскетбол;  -ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;  -подготовить инструкторов и судей по баскетболу.  Воспитывающие:  -воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.  Развивающие:  -способствовать развитию  специальных физических качеств: быстроты, выносливости,  скоростно-силовых качеств.  **Актуальность программы** состоит в выполнении задач, поставленных перед секцией по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.  О**тличительной особенностью программы** является эффективная подготовка юных баскетболистов в учебно-тренировочном процессе в общеобразовательной школе по следующим направлениям:  -повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;  -усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;  -повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;  -осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;  -повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся школ и качества работы тренеров; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.  Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу, для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.  В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.  Программа составлена для каждого года обучения. учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.  Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее три этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка), учебно-тренировочный этап (углубленная подготовка).  **Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель.**  **Количество  занятий в неделю**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | направления и этапы подготовки | год обучения | минимальный возраст для зачисления | максимальное кол-во учебных часов в группе | | спортивно-оздоровительное | весь период | 10 | 2 | | начальной подготовки | 1  2  3 | 10  10-11  11-12 | 4  4  4 | | учебно-тренировочный | 1  2  3,4,5 | 12-13  13-14  14-15 | 6  6  6 |   **Методическое обеспечение программы**  На протяжении всего периода обучения в школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:  -   постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;  -   планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;  -   переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для   баскетболиста;  -   увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;  -   увеличение объема тренировочных нагрузок;  -   повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.  ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа***   1. укрепление здоровья; 2. воспитание личностных качеств; 3. освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков; 4. знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий; 5. привитие стойкого интереса к занятиям спортом; 6. приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.   ***Задачи этапа начальной подготовки***   1. отбор способных к занятиям баскетболом детей; 2. формирование стойкого интереса к занятиям; 3. всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;    1. воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;    2. обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;    3. привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.   ***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***   1. повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);    1. совершенствование специальной физической подготовленности;    2. овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;    3. овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;       1. индивидуализация подготовки;       2. начальная специализация, определение игрового амплуа;       3. овладение основами тактики командных действий;    4. воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;   весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.  ***Задачи начальной специализации***   1. воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости. 2. обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.    1. обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты   выполняют различные функции во взаимодействии.    2. приобщение к соревновательной деятельности, участие в первенстве поселка, района, товарищеские встречи с командами другой школы.   ***Задачи углубленной специализации***  1. воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.   1. обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным. 2. обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты. 3. специализация по амплуа. совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста. 4. воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).   **Учебный план учебно-тренировочных занятий**  **секции по баскетболу (ч)**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **виды подготовки** | **этапы начальной подготовки** | | | **этап**  **учебно-тренировочный** | | | | | | год обучения | | | **год обучения** | | | | | | 1 | 2 | 3 | 1/4год | 2/5 год | 3/6год | 4/7год | 5/8год | | 1. | Теоретическая | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 2. | общая физическая | 10 | 8 | 8 | 20 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 3. | специальная физическая | 9 | 9 | 9 | 18 | 27 | 27 | 27 | 27 | | 4. | Техническая | 15 | 15 | 15 | 28 | 39 | 39 | 39 | 39 | | 5. | Тактическая | 6 | 6 | 6 | 12 | 29 | 29 | 29 | 29 | | 6. | Игровая | 25 | 22 | 22 | 42 | 55 | 55 | 55 | 55 | | 7. | Контрольные и календарные игры | - | 4 | 4 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 9. | Контрольные  испытания | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 10. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | общее количество часов | | 70 | 70 | 70 | 140 | 210 | 210 | 210 | 210 |   **Учебно – тематический план секции баскетбол (1 год обучения)**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | теоретические занятия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | | общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  | | специальная физическая подготовка |  | 1 |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | | Техническая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | Игровая | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | | Тактическая |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | | контрольно- календарные игры |  | - | - | - | - | - | - | - | -- | | инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | контрольные испытания | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | | медицинский контроль | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | | **Всего за год 70 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   **Учебно – тематический план секции баскетбол (2 год обучения)**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Теоретическая |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | | общая физическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | | специальная физическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | Техническая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | | Тактическая |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | Игровая | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | контрольные и календарные игры |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | | контрольные  испытания |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | | медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | | **Итого за год 70 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   **Учебно – тематический план секции баскетбол (3 год обучения)**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Теоретическая |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | | общая физическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | | специальная физическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | Техническая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | | Тактическая |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | Игровая | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | контрольные и календарные игры |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | | контрольные  испытания |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | | медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | | **Итого за год 70 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   **Учебно – тематический план секции баскетбол (4 год обучения) - 140 часов**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | | общая физическая | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | специальная физическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | Техническая | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Тактическая | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | | Игровая | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | | контрольные и календарные игры |  |  | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | | инструкторская и судейская практика |  |  | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | | контрольные  испытания | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | | медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   **Учебно – тематический план секции баскетбол (5 год обучения) - 210 часов**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | | общая физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | специальная физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Техническая | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | | Тактическая | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Игровая | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | контрольные и календарные игры |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | | инструкторская и судейская практика |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | | контрольные  испытания | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | | медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |     **Учебно – тематический план секции баскетбол (6 год обучения) - 210 часов**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | | общая физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | специальная физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Техническая | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | | Тактическая | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Игровая | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | контрольные и календарные игры |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | | инструкторская и судейская практика |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | | контрольные  испытания | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | | медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |   **Учебно – тематический план секции баскетбол (7 год обучения) - 210 часов**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | | общая физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | специальная физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Техническая | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | | Тактическая | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Игровая | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | контрольные и календарные игры |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | | инструкторская и судейская практика |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | | контрольные  испытания | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | | медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |   **Учебно – тематический план секции баскетбол (8 год обучения) - 210 часов**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Месяцы  виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | | общая физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | специальная физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Техническая | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | | Тактическая | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Игровая | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | контрольные и календарные игры |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | | инструкторская и судейская практика |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | | контрольные  испытания | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | | медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |   **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**  **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  **учебный план по теоретической подготовке**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **тема** | **нп** | | **Ут** | | | | | |  | | | | | | **1-й** | **2-3** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | | физическая культура и спорт в России | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | | состояние иразвитие баскетбола в России |  |  |  | 0,5 |  |  |  | | воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | влияние физических упражнений на организм спортсмена |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | | гигиенические требования к занимающимся спортом | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | | профилактика травматизма в спорте | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | общая характеристика спортивной подготовки | - | - | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 1 | | планирование и контроль подготовки | - | - |  | 0,5 |  |  | 1 | | основы техники игры и техническая подготовка | - | - | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | | основы тактики игры и тактическая подготовка | - | - | - | 0,5 | 2 | 1 |  | | физические качества и физическая подготовка | - | 0,5 | - | 0,5 | 1 | 1 | 1 | | спортивные соревнования | - |  | - |  | 0,2 | 1 | 1 | | правила по мини-баскетболу | - | - | 0,5 | - | - | - | - | | правила по баскетболу | - | - | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 |  | | официальные правила фиба | - | - | - | - | 0,3 |  | 1 | | установка на игру и разбор результатов игры | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | | **всего часов** | **2** | 3 | **4** | **6** | **6** | 6 | 6 |   **ТЕМЫ**  **физическая культура и спорт в России**  Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.  **Состояние и развитие баскетбола в России**  История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.  **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**  Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.  **Гигиенические требования к занимающимся спортом**  Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. значение дыхания для жизнедеятельности организма, жизненная емкость легких, потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов, питательные смеси, значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, профилактика вредных привычек.  **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**  Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление, перенапряжение, восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж, баня. Основные приемы и виды спортивного   массажа.  **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**  Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена, виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом, пути распространения инфекционных забо­леваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма, временные ограничения и про­тивопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.  **Общая характеристика спортивной подготовки**  Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие **о**тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физичес­кой подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.  **Планирование и контроль спортивной подготовки**  Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки, результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, уровень физического развития баскетболистов, артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом, дневник самоконтроля, его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития, пульсовая кривая.  **Физические способности и физическая подготовка**  Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц, изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. виды и показатели выносливости. методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.  **Основы техники игры и техническая подготовка**  Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.  **Спортивные соревнования**  Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, района, посёлка, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист, их роль в организации и проведении соревнований.  **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  **(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**  **ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**  **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. сомкнутый и разомкнутый строй. виды размыкания. построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. переход находьбу и бег, на шаг. остановка. изменение скорости движения строя.  **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.  **Упражнения для ног.**Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;  прыжки.  **Упражнения для шеи и туловища.**Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.  **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).  **Упражнения для развития силы.**Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. переноска и перекладывание груза. лазанье по 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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.  **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. 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 ипопеременно правой и левой рукой. передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине наскамейке. метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. метание камней с отскоком от поверхности воды. метание палок (игра в «городки»). удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу **и**на стене, в ворота.  **Упражнения для развития игровой ловкости. П**одбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. метание теннисного ибаскетбольного 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 ибез 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).  ***1. Прыжок в длину с места***  из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.  ***2. Прыжок с доставанием***  используется для определения скоростно-силовых качеств. игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. в зачет идет лучший результат из трех попыток. показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.  ***3.      бег 40 с***  из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. по окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.  ***4.      бег 300 м, 600 м,***  **Техническая подготовка**     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **приемы игры** | | **этапы начальной подготовки** | | | | | | | | | **этап учебно-тренировочный** | | | | | | | | | **год обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1-й** | | | **2-3й** | | | **1-й** | | | **2-й** | | | **3-й** | | **4-й** | | **5-й** | | прыжок толчком двух ног | | **+** | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | прыжок толчком одной ноги | | **+** | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | остановка прыжком | |  | | | **+** | | | **+** | | |  | | |  | |  | |  | | остановка двумя шагами | |  | | | **+** | | | **+** | | |  | | |  | |  | |  | | повороты вперед | | **+** | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | 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 мяча двумя руками сверху | | + | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | | + | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | | + | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | | + | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками с места | | + | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками в движении | |  | | | **+** | | | + | | | + | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками в прыжке | |  | | | **+** | | | + | | |  | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками (встречные) | |  | | | **+** | | | + | | | + | | |  | |  | |  | | передача мяча двумя руками (поступательные) | |  | | |  | | | + | | | + | | | + | |  | |  | | передача мяча двумя руками на одном уровне | |  | | |  | | | + | | | + | | | + | | + | |  | | передача мяча 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 | |  | |  | | | + | | | + | | | + | | | + | + | | | 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 |  | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | |   **нормативные требования по технической подготовке**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **группы** | | передвижения в защитной стойке (с) | | скоростное ведение (с, попадания) | | передача мяча (с, попадания) | | дистанцион-ные броски (%) | | штрафные броски (%) | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | | нп | 1-й год | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | - | - | | 2-3й год | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - | | утг | 1-й год | 9,0 | 9,5 | 14,2 | 14,8 | 13,8 | 14,1 | 40 | 40 | 48 | 48 | | 2-й год | 8,7 | 9,0 | 14,0 | 14,6 | 13,6 | 13,9 | 45 | 45 | 50 | 50 | | 3-й год | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 58 | 48 | 60 | 60 | |  | 4-5й год | 8,4 | 8,7 | 13,8 | 14,4 | 13,4 | 13,7 | 60 | 50 | 65 | 65 |   ***1.* *передвижение***  Игрок находится за лицевой линией. по сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. от центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. фиксируется общее время (с). для всех групп одинаковое задание.  *инвентарь: 3 стойки*  старт  [http://www.totmasport.ru/plugins/content/mavikthumbnails/thumbnails/347x197-images-stories-normativy-2.jpg](http://www.totmasport.ru/images/stories/normativy/2.jpg)финиш  ***2. скоростное ведение***  Игрок находится за лицевой линией. по сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). после броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев пос­ледние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.  *инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*  общеметодические указания:  **1)***для****нп***  -    перевод выполняется с руки на руку  -    задание выполняется 2 дистанции (4 броска)  2) *для****утг***  -    перевод выполняется с руки на руку под ногой  -    задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)  [http://www.totmasport.ru/plugins/content/mavikthumbnails/thumbnails/347x197-images-stories-normativy-1.jpg](http://www.totmasport.ru/images/stories/normativy/1.jpg)финиш    ***3. передачи мяча***  игрок стоит лицом к центральному кольцу. выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.  после передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.  ому:  1) *для****нп***  -    передачи выполняются одной рукой от плеча  -    задание выполняется 2 дистанции (4 броска)  2) *для****утг***  -    передачи выполняются об пол  -    задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)  *инвентарь: 1 баскетбольный мяч*  ***4. броски с дистанции***  *для****нп***  игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.  фиксируется количество попаданий.  *для****утг***  игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. с каждой точки: пер­вый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. на выполнение задания дается 2 мин.  фиксируется количество бросков и очков.  **Тактическая подготовка**  **тактика нападения**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **приемы игры** | **этапы начальной подготовки** | | **этап учебно-тренировочный** | | | | | | год обучения | | | | | | | | **1-й** | **2-3й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | | выход для получения мяча | + | + |  |  |  |  |  | | выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |  |  | | розыгрыш мяча |  | + |  | + |  |  |  | | атака корзины | + | + | + | + | + | + | + | | «передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |  | | заслон |  |  | + | + | + | + | + | | наведение |  | + | + | + | + | + | + | | пересечение |  | + | + | + | + | + | + | | треугольник |  |  | + | + | + | + | + | | тройка |  |  | + | + | + | + | + | | малая восьмерка |  |  |  | + | + | + | + | | 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 |  |  |  |  | + | + | + |   **Тактика защиты**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **приемы игры** | **этапы начальной подготовки** | | | **этап учебно-тренировочный** | | | | | | **год обучения** | | | | | | | | | **1-й** | **2-3й** | **1-й** | | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | | противодействие получению мяча | **+** | **+** |  | |  |  |  |  | | противодействие выходу на свободное место | **+** | **+** |  | |  |  |  |  | | противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  | | противодействие атаке корзины | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | Подстраховка |  | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | Переключение |  |  | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | Проскальзывание |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | | групповой отбор мяча |  |  | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | против тройки |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | | против малой восьмерки |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | | против скрестного выхода |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | | против сдвоенного заслона |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | | против наведения на двух |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | | система личной защиты |  | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | система зонной защиты |  |  |  | |  | **+** | **+** | **+** | | система смешанной защиты |  |  |  | |  |  | **+** | **+** | | система личного прессинга |  |  |  | |  | **+** |  | **+** | | система зонного прессинга |  |  |  | |  |  | **+** | **+** | | игра в большинстве |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | | игра в меньшинстве |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   **Восстановительные мероприятия**  Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.  Из дополнительных средств восстановления  применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. Спортивный массаж.  Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).  **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.    1. составить конспект и провести разминку в группе.    2. определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.       1. провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.       2. составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.          1. провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.          2. 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.    1. вести протокол игры.    2. участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.    3. провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).    4. участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.       1. судить игры в качестве судьи в поле.   **Медицинский контроль**  **1.  контроль за состоянием здоровья спортсмена.**  Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раза в год - в конце подготовительного (осень) периода врачами вологодского областного врачебно-физкультурного диспансера.  углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).  в случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.  **Материально-техническое обеспечение**  **образовательного процесса.**  для реализации образовательной программы используются:  - спортивный зал МБОУ Игримской СОШ № 1  спортивный инвентарь:  мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные  форма баскетбольная  стенка гимнастическая  скамейка гимнастическая  стойки    **Литература**  1.Примерная  программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (дюсш Ю.М.Портнов и др. м. советский спорт, 2004. 100 с.  2.Баскетбол. учебник для вузов физической культуры / под ре­дакцией ю.м. портнова. - м., 1997.  3.Костикова л.в.баскетбол: азбука спорта. - м: фис, 2001.  4.Спортивные игры. учебник для вузов. том 1 / под редакцией ю.д. железняка, ю.м. портнова. - м.: изд. центр академия, 2002.  5.Спортивные игры. учебник для вузов. том 2 / под редакцией ю.д. железняка, ю.м. портнова. - м.: изд. центр академия, 2004.  6.Программа дисциплины «теория и методика баскетбола». для вузов физической культуры / под редакцией ю.м. портнова. - м., 2004.  7.Баскетбол. поурочная учебная программа для детско-юноше­ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под редакцией ю.д. железняка. - м., 1984.    **Литература для обучающихся:**  1.Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-м, фис 2005.144 с.  2.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-м. физкультура и спорт, 1991.-224 с.  3.Гомельский А.Я. центровые. м.: физкультура и спорт. 1988.207 с. |