**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по баскетболу составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке рабочей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

**Основные задачи этапа СОГ —** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

На СОГ зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов.

**Режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Год** **обучения** | **Возраст для зачисления** | **Миним.****число обучающихся в группе** | **Максим. кол-во учебных часов** **в неделю** | **Требования по физической, технической, спортивной подготовке** |
| СОГ | 1 год | 13-15 | 20 | 6 | нормативы по ОФП, СФП |

# **Учебный план-график для занятий в СОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
|  | **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу  | 5 | 2 |  |  |  | 2 | 1 |  |  |  |
| 2 | Правила баскетбола | 1 | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| 3 | История баскетбола | 1 |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| 4 | Технико-тактические занятия | 3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО часов** | **10** | **3** | **1** | **0.5** | **0,5** | **2,5** | **1,5** | **0,5** | **0,5** |  |
|  | **Практическая подготовка** |
| 1 | ОФП | 54 | 4 | 6 | 8 | 8 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 |
| 2 | СФП | 98 | 15 | 14 | 8,5 | 9,5 | 4 | 11 | 14 | 14 | 8 |
| 3 | Технико-тактическое подготовка | 38 | 4 | 7 |  |  | 6,5 | 6,5 | 7,5 | 6,5 |  |
| 4 | Подготовка к соревнованиям | 10 |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 5 | Районные соревнования | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 6 | Контрольные нормативы | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
|  |
| **Итого часов :** | **204** | **23** | **27** | **21,5** | **27,5** | **15,5** | **20,5** | **25,5** | **25,5** | **20** |
| **Всего часов:** | **214** | **26** | **28** | **22** | **28** | **18** | **22** | **26** | **26** | **20** |

**Тематическое планирование**

**учебно-тренировочных занятий в группах СОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | № УТЗ | ДатаУТЗ | К-во часов | Содержание УТЗ | Контроль | Примечание |
| Сентябрь | **1** | **01.09** | **2** | **Теоретические сведения.** Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.**ОФП.** Общеразвивающие упражнения без предметов.Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы,от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. **СФП.** Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. **ТП.** Техника передвижения. Бег обычный , спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами. **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость.выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.**ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. |  |  |
| **2** | **03.09** | **2** |  |  |
| **3** | **05.09** | **2** |  |  |
| **4** | **08.09** | **2** |  |  |
| **5** | **10.09** | **2** |  |  |
| **6** | **12.09** | **2** |  |  |
| **7** | **15.09** | **2** |  |  |
| **8** | **17.09** | **2** |  |  |
| **9** | **19.09** | **2** |  |  |
| **10** | **22.09** | **2** |  |  |
| **11** | **24.09** | **2** |  |  |
| **12** | **26.09** | **2** |  |  |
| **13** | **29.09** | **2** |  |  |
| Октябрь | **14** | **01.10** | **2** | **Теоретические сведения.** Олимпийские игры.**ОФП.** Упражнения с предметами.Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.**СФП.** Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом.**Обманные движения (финты).**Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево). **ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов бросков мяча . Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.  |  |  |
| **15** | **03.10** | **2** |  |  |
| **16** | **06.10** | **2** |  |  |
| **17** | **08.10** | **2** |  |  |
| **18** | **10.10** | **2** |  |  |
| **19** | **13.10** | **2** |  |  |
| **20** | **15.10** | **2** |  |  |
| **21** | **17.10** | **2** |  |  |
| **22** | **20.10** | **2** |  |  |
| **23** | **22.10** | **2** |  |  |
| **24** | **24.10** | **2** |  |  |
| **25** | **27.10** | **2** |  |  |
| **26** | **29.10** | **2** |
| **27** | **31.10** | **2** |
| Ноябрь | **28** | **05.11** | **2** | **Теоретические сведения.** Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. **ОФП.** Акробатические упражнения.Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.**СФП.** Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.**ТП.**  Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде. **ТАКТИКА.** Определение игровойситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.  |  |  |
| **29** | **07.11** | **2** |
| **30** | **10.11** | **2** |  |  |
| **31** | **12.11** | **2** |  |  |
| **32** | **14.11** | **2** |  |  |
| **33** | **17.11** | **2** |  |  |
| **34** | **19.11** | **2** |  |  |
| **35** | **21.11** | **2** |  |  |
| **36** | **24.11** | **2** |  |  |
| **37** | **26.11** | **2** |  |  |
|  **38** | **28.11** | **2** |  |  |
|  |  |
|  |  |
| Декабрь |  **39** | **01.12** | **2** | **Теоретические сведения.** Гигиена. Общее понятие о гигиене.**ОФП.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на вниманиеСпортивные игры.**СФП.** Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.**ТП.** Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру. **ТАКТИКА. Групповые действия.**Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».  |  |  |
| **40** | **03.12** | **2** |  |  |
| **41** | **05.12** | **2** |  |  |
| **42** | **08.12** | **2** |  |  |
| **43** | **10.12** | **2** |  |  |
| **44** | **12.12** | **2** |  |  |
| **45** | **15.12** | **2** |  |  |
| **46** | **17.12** | **2** |  |  |
| **47** | **19.12** | **2** |  |  |
| **48** | **22.12** | **2** |  |  |
| **49** | **24.12** | **2** |  |  |
| **50** | **26.12** | **2** |  |  |
| **51** | **29.12** | **2** |
| **52** | **31.12** | **2** |
| Январь | **53** | **12.01** | **2** | **Теоретические сведения.** Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.**ОФП.** Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. **СФП.** Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Спортивные игры.**ТП.**Остановки во время бега выпадом и прыжком.**ТАКТИКА.** Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).  |  |  |
|  |  |
| **54** | **14.01** | **2** |  |  |
| **55** | **16.01** | **2** |  |  |
| **56** | **19.01** | **2** |  |  |
| **57** | **21.01** | **2** |  |  |
| **58** | **23.01** | **2** |  |  |
| **59** | **26.01** | **2** |  |  |
| **60** | **27.01** | **2** |  |  |
| **61** | **30.01** | **2** |  |  |
| Февраль | **62** | **02.02** | **2** | **Теоретические сведения.** Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.**ОФП.** Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами **СФП.** Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.Спортивные игры.**ТП. Броски мяча в корзину** **.**Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.**ТАКТИКА. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.  |  |  |
| **63** | **04.02** | **2** |  |  |
| **64** | **06.02** | **2** |  |  |
| **65** | **9.02** | **2** |  |  |
| **66** | **11.02** | **2** |  |  |
| **67** | **13.02** | **2** |  |  |
| **68** | **16.02** | **2** |  |  |
| **69** | **18.02** | **2** |  |  |
| **70** | **20.02** | **2** |  |  |
| **71** | **25.02** | **2** |  |  |
| **72** | **27.02** | **2** |  |  |
| Март | **73** | **02.03** | **2** | **Теоретические сведения.** Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.**ОФП.** Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. **СФП.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же*,* но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Спортивные игры.**ТП.** Броски мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. **ТАКТИКА. Групповые действия.**Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. |  |  |
| **74** | **04.03** | **2** |  |  |
| **75** | **06.03** | **2** |  |  |
| **76** | **11.03** | **2** |  |  |
|  |  |
| **77** | **13.03** | **2** |  |  |
| **78** | **16.03** | **2** |  |  |
| **79** | **18.03** | **2** |  |  |
| **80** | **20.03** | **2** |  |  |
| **81** | **23.03** | **2** |  |  |
| **82** | **25.03** | **2** |  |  |
| **83** | **27.03** | **2** |  |  |
| **84** | **30.03** | **2** |
| Апрель | **85** | **01.04** | **2** | **Теоретические сведения.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. **ОФП.** Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. **СФП.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.**ТП.** Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.  |  |  |
| **86** | **03.04** | **2** |  |  |
| **87** | **06.04** | **2** |  |  |
| **88** | **08.04** | **2** |  |  |
| **89** | **10.04** | **2** |  |  |
| **90** | **13.04** | **2** |  |  |
| **91** | **15.04** | **2** |  |  |
| **92** | **17.04** | **2** |  |  |
| **93** | **20.04** | **2** |  |  |
| **94** | **22.04** | **2** |  |  |
| **95** | **24.04** | **2** |  |  |
| **96** | **27.04** | **2** |  |  |
| **97** | **29.04** | **2** |
| Май | **98** | **06.05** | **2** | **Теоретические сведения.** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.**ОФП.** Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).**СФП.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.**ТП.**Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. **ТАКТИКА.** Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу. |  |  |
|  |  |
| **99** | **08.05** | **2** |  |  |
| **100** | **13.05** | **2** |  |  |
|  |  |
| **101** | **15.05** | **2** |  |  |
| **102** | **18.05** | **2** |  |  |
| **103** | **20.05** | **2** |  |  |
| **104** | **22.05** | **2** |  |  |
| **105** | **25.05** | **2** |  |  |
| **106** | **27.05** | **2** |  |  |
| **107** | **29.05** | 2 |  |  |
| **Всего часов:** | **214** |