

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
г.Печора



«Утверждаю»
Директор школы
Э.Н.Копыльцова
_____ 2018 г.

**Программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для учащихся 8-10-х классов**

2018 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. № 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Фундаментального ядра содержания общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей;
- Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.;

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью созданной программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 4 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 14 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения.

Цель данной программы – это формирование физической культуры личности воспитанника спортивной секции в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью.

Основные задачи указанные ниже можно разбить на три основных направления:

1. Обучающие задачи:

- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приёмами техники и тактики игры.

2. Развивающие задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма.

3. Воспитательные задачи:

- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

1. укрепление здоровья школьников;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Показатели результативности воспитательной системы спортивной секции являются:

- ✓ показатели физической подготовленности воспитанников;
- ✓ данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- ✓ наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- ✓ мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды.

Критерии эффективности	Показатели результативности	Методы оценивания
1. Общая физическая подготовленность	Улучшение физической подготовленности воспитанников: скоростно-силовых, сложно-координационных качеств, выносливости.	Тестирование
2. Специальная физическая подготовленность	Улучшение скорости ведения и передач мяча, выполнения точных бросков.	Тестирование Педагогическое наблюдение
3. Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья	Укрепление здоровья воспитанников: уменьшение количества соматических заболеваний воспитанников	Медицинское наблюдение
4. Успешность игровой деятельности	Наличие призовых мест Мониторинг игровых навыков и умений	Грамоты, призы Педагогическое наблюдение

**Оценка тестовых упражнений
по освоению техники двигательных действий
игры в баскетбол (мальчики).**

ОЧКИ	Ведение мяча 30 м. (сек.)	Передача и ловля мяча от стены, 20 сек. (кол- во передач)	«Большая восьмёрка» за 20 сек. (кол-во дви- жений)	Штрафной бросок 10 по- пыток за 2 мин. (кол- во попаданий)
20	7.8	25	15	10
18	7.9	24	14	9
16	8.0	23	13	8
14	8.1	22	12	7
12	8.2	21	11	6
11				
10	8.3	20	10	5
9				
8	8.4	19	9	4
7				
6	8.5	18	8	
5			7	3
4	8.6	17	6	2
3	8.7	16	5	

2	8.8	15	4	
1	8.9	14	3	1

ТЕСТ № 1: Ведение мяча по прямой линии 30 м. (18+12м.). Учащийся занимает исходное положение на лицевой линии задней части волейбольной площадки. По команде «Марш!» он выполняет ведение по прямой линии 18 м., потом поворот на 180 град. Вокруг стойки и ведение до линии нападения задней части волейбольной площадки 12 м. Учитывается время выполнения упражнения.

ТЕСТ № 2: Передача мяча и ловля мяча двумя руками от стены за 20 секунд. Учащийся располагается в 2 м. от стены и выполняет передачи двумя руками от груди в стену, на которой находится круг диаметром 50 см. на расстоянии 2 м. от пола. Учитывается количество передач за 20 секунд.

ТЕСТ № 3: «Большая восьмёрка». Исходное положение – стойка баскетболиста. Учащийся держит мяч двумя руками перед грудью и начинает по сигналу выполнять круговое вращение вокруг туловища, а затем вокруг голени. Завершается круг, когда мяч вновь будет в исходном положении. Учитывается количество движений за 20 секунд.

ТЕСТ № 4: Штрафной бросок. 10 бросков за 2 минуты. Бросок выполняется с линии штрафного броска. Засчитывается каждый попавший в кольцо мяч.

Обучающимся данной группы необходимо набрать не менее 5 баллов по каждому тесту, чтобы получить оценку хорошо по окончании учебного года.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- накопления необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;

- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения курса «Баскетбол»

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий баскетболом, помогают определить каждому спортсмену игровую функцию.

Контроль в процессе учебно-тренировочной работы.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Методика проведения контрольных испытаний.

Физическое развитие

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовленность.

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
2. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 1000 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.

Специальная физическая подготовка.

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.
2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. 40 – секундный «челночный» бег (оценивается скоростная выносливость).

Техническая подготовленность.

1. Перемещения 5 м х 6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения). Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.
2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча и точность бросков). Обязательным является попадание всех бросков, отскочивший мяч добывается.
3. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения). Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.
4. Штрафные броски. Выполняется 10 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения со скакалкой.

3. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение представными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м).

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Интегральная подготовка

Первый год обучения.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Интегральная подготовка

Второй год обучения.

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов (указанных в программе).
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.
5. Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.
6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Интегральная подготовка

Третий год обучения.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения – доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера – передача мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере – броски мяча в корзину.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).
6. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3, 2Х3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Интегральная подготовка

Четвертый год обучения.

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

2. Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
4. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Первый год обучения.

№	наименование темы	КОЛ-ВО часов
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1
2.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
3.	Методы спортивной тренировки.	1
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
5.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
6.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
7.	История развития баскетбола.	1
8.	Правила игры и методика судейства.	1
	Итого:	8 ч.

Второй год обучения.

1.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
2.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
3.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом . Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
5.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1

6.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
7.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
8.	Итоги прошедшего спортивного года.	1
	Итого:	8 ч.

Третий год обучения.

1.	Костно- мышечная система, ее строение и функции.	1
2.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
3.	Понятие об утомлении и переутомлении.	1
4.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
5.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
6.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
7.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	
8.	Правила игры и методика судейства.	1
9.	Итоги прошедшего спортивного года.	1
	Итого:	9 ч.

Четвертый год обучения.

1.	Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды.	1
2.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.	1
3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
5.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
6.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
7.	Правила игры и методика судейства.	1
8.	Итоги прошедшего спортивного года.	1
	Итого:	8 ч.

Психологическая (морально- волевая) подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1 – год обучения)

№ п/п	наименование разделов и тем.	общее количество учебных часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Теоритическая подготовка:	8	8	
	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.		1	
	История развития баскетбола.		1	
	Физическая подготовка юного спортсмена		1	
	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки		1	
	Самоконтроль в процессе занятий спортом.		1	
	Методы спортивной тренировки.		1	
	Тактическая подготовка юного спортсмена.		1	
	Правила игры и методика судейства.		1	
2.	Общая физическая подготовка	25		25
3.	Специальная физическая подготовка	35		35
4.	Техническая подготовка:	56		56
	Прыжки с толчком с двух ног.			1
	Техника передвижения приставными шагами.			1
	Передача мяча двумя руками от груди.			6
	Техника передвижения при нападении			1
	Способы ловли мяча.			2
	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.			1
	Бросок мяча двумя руками ото лба.			6
	Техника ведения мяча.			2

	Ведение мяча с переводом на другую руку.			2
	Ловля двумя руками «низкого мяча».			2
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.			2
	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			2
	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.			2
	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			2
	Бросок мяча одной рукой ото лба.			2
	Совершенствование техники передачи мяча.			2
	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.			2
	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.			2
	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			2
	Защитные стойки.			2
	Защитные передвижения.			2
	Ведение мяча с изменением высоты отскока.			2
	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.			2
	Совершенствование техники ведения мяча.			4
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.			2
5.	Тактическая подготовка:	60		60
	Тактика нападения.			3
	Взаимодействие трех игроков «треугольник».			3
	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			3
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			3
	Командные действия в нападении.			4
	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			4
	Противодействие выходу на			4

	свободное место для получения мяча.			
	Индивидуальные действия при нападении.			3
	Индивидуальные действия при нападении.			4
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			3
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			3
	Тактика защиты.			4
	Действия одного защитника против двух нападающих.			3
	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			3
	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			4
	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			3
	Организация командных действий.			4
	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.			3
6.	Интегральная подготовка:	30		30
	Многократное выполнение технических приемов.			3
	Учебная игра			10
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			5
	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.			5
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.			3
	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях			4
7.	Контрольные испытания, тестирование ВФСК ГТО	2		2
	Итог:	216	8	208

(2 – год обучения)

№ п/п	наименование разделов и тем.	общее количество учебных часов	в том числе	
			теория	практика

1.	Теоритическая подготовка:	8	8	
	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.		1	
	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом . Оказание первой помощи при несчастных случаях.		1	
	Физическая подготовка юного спортсмена		1	
	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки		1	
	Самоконтроль в процессе занятий спортом.		1	
	Техническая подготовка юного спортсмена.		1	
	Тактическая подготовка юного спортсмена.		1	
	Итоги прошедшего спортивного года.		1	
2.	Общая физическая подготовка	25		25
3.	Специальная физическая подготовка	35		35
4.	Техническая подготовка:	56		56
	Техника передвижений при нападении.			1
	Техника передвижения приставными шагами.			1
	Прыжки толчком с двух ног.			1
	Передача мяча двумя руками от груди.			5
	Техника передвижения при нападении			1
	Способы ловли мяча.			3
	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.			1
	Бросок мяча двумя руками ото лба.			5
	Техника ведения мяча.			2
	Ведение мяча с переводом на другую руку.			2
	Ловля двумя руками «низкого мяча».			1
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.			1

	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			3
	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.			1
	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			3
	Бросок мяча одной рукой ото лба.			3
	Совершенствование техники передачи мяча.			3
	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.			1
	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.			3
	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			3
	Защитные стойки.			1
	Защитные передвижения.			1
	Ведение мяча с изменением высоты отскока.			2
	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.			1
	Совершенствование техники ведения мяча.			3
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.			2
	Бросок мяча одной рукой сверху			2
5.	Тактическая подготовка:	60		60
	Тактика нападения.			3
	Взаимодействие трех игроков «треугольник».			4
	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			4
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			4
	Командные действия в нападении.			4
	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			3
	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.			3
	Индивидуальные действия при нападении.			3

	Индивидуальные действия при нападении.			3
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			3
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			4
	Тактика защиты.			3
	Действия одного защитника против двух нападающих.			3
	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			3
	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			3
	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			3
	Организация командных действий.			3
	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.			4
6.	Интегральная подготовка:	30		30
	Многократное выполнение технических приемов.			3
	Учебная игра			10
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			5
	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.			5
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.			3
	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях			4
7.	Контрольные испытания, тестирование ВФСК ГТО	2		2
	Итог:	216	8	208

(3 – год обучения)

№ п/п	наименование разделов и тем.	общее количество учебных часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Теоритическая подготовка:	8	8	
	Систематический врачебный контроль за юными спортсме-		1	

	нами как основа достижений в спорте.			
	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом . Оказание первой помощи при несчастных случаях.		1	
	Костно- мышечная система, ее строение и функции.		1	
	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки		1	
	Понятие об утомлении и переутомлении.		1	
	Техническая подготовка юного спортсмена.		1	
	Тактическая подготовка юного спортсмена.		1	
	Правила игры и методика судейства.		1	
	Итоги прошедшего спортивного года.		1	
2.	Общая физическая подготовка	25		25
3.	Специальная физическая подготовка	35		35
4.	Техническая подготовка:	56		56
	Совершенствование передвижений при нападении.			1
	Прыжки толчком с двух ног.			1
	Передача мяча двумя руками от груди.			5
	Совершенствование передвижений при нападении			1
	Способы ловли мяча.			3
	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.			1
	Бросок мяча двумя руками ото лба.			5
	Совершенствование техники ведения мяча.			3
	Ведение мяча с переводом на другую руку.			3
	Ловля двумя руками «низкого мяча».			1
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.			1
	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			3

	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.			1
	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			3
	Бросок мяча одной рукой ото лба.			3
	Совершенствование техники передачи мяча.			3
	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.			1
	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.			3
	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			3
	Защитные стойки.			1
	Защитные передвижения.			1
	Ведение мяча с изменением высоты отскока.			2
	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.			1
	Совершенствование техники ведения мяча.			2
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.			2
	Бросок мяча одной рукой сверху			2
5.	Тактическая подготовка:	60		60
	Тактика нападения.			3
	Взаимодействие трех игроков «треугольник».			4
	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			4
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			4
	Командные действия в нападении.			3
	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			4
	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.			3
	Индивидуальные действия при нападении.			3
	Индивидуальные действия при нападении.			4
	Выбор способа передачи в за-			3

	висимости от расстояния.			
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			4
	Тактика защиты.			3
	Действия одного защитника против двух нападающих.			3
	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			3
	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			3
	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			3
	Организация командных действий.			3
	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.			3
6.	Интегральная подготовка:	30		30
	Многократное выполнение технических приемов.			4
	Учебная игра			10
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			5
	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.			4
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.			3
	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях			4
7.	Контрольные испытания, тестирование ВФСК ГТО	2		2
	Итог:	216	8	208

(4 – год обучения)

№ п/п	наименование разделов и тем.	общее количество учебных часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Теоритическая подготовка:	8	8	
	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.		1	

	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом . Оказание первой помощи при несчастных случаях.		1	
	Физическая подготовка юного спортсмена		1	
	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки		1	
	Самоконтроль в процессе занятий спортом.		1	
	Техническая подготовка юного спортсмена.		1	
	Тактическая подготовка юного спортсмена.		1	
	Итоги прошедшего спортивного года.		1	
2.	Общая физическая подготовка	25		25
3.	Специальная физическая подготовка	35		35
4.	Техническая подготовка:	56		56
	Совершенствование передвижений при нападении.			1
	Совершенствование передвижений приставными шагами.			1
	Передача мяча двумя руками от груди.			6
	Совершенствование техники передвижения при нападении			1
	Способы ловли мяча.			3
	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.			1
	Бросок мяча двумя руками ото лба.			5
	Совершенствование техники ведения мяча.			3
	Ловля двумя руками «низкого мяча».			1
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.			3
	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			3
	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.			3
	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			3

	Бросок мяча одной рукой ото лба.			3
	Совершенствование техники передачи мяча.			3
	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.			1
	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.			2
	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			2
	Защитные передвижения.			1
	Ведение мяча с изменением высоты отскока.			2
	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.			1
	Совершенствование техники ведения мяча.			2
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.			2
	Бросок мяча одной рукой сверху			3
5.	Тактическая подготовка:	60		60
	Тактика нападения.			4
	Взаимодействие трех игроков «треугольник».			4
	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			3
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			4
	Командные действия в нападении.			3
	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			3
	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.			4
	Индивидуальные действия при нападении.			3
	Индивидуальные действия при нападении.			3
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			4
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			3
	Тактика защиты.			3
	Действия одного защитника против двух нападающих.			3

	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			4
	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			3
	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			3
	Организация командных действий.			3
	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.			3
6.	Интегральная подготовка:	30		30
	Многократное выполнение технических приемов.			4
	Учебная игра			10
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			5
	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.			4
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.			3
	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях			4
7.	Контрольные испытания, тестирование ВФСК ГТО	2		2
	Итог:	216	8	208