

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02.09.2019 г.
№ 01-11-86/22

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол для школьников»

Адресат программы: дети 7-9 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Шалгин Андрей Борисович

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Объём, содержание программы.....	4
3.Планируемые результаты.....	10
4.Учебный план.....	13
5. Учебно-тематический план	14
6. Календарный учебный график	15
7.Оценочные материалы.....	16
8.Методическое обеспечение.....	17
9.Условия реализации программы.....	19
10.Список литературы.....	20
Приложения.....	21

Пояснительная записка

Данная программа составлена для Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования ДДТ№3. Программа разработана на основании нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
- Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» от 14.04.2015 г. №75-37-0768/15;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
- Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015г.

Программа имеет физкультурно – спортивную **направленность**.

Актуальность и новизна: Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса. Она направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей 1-2 года обучения.

Необходимо отметить, что по результатам освоения программы обучения, наиболее успешные воспитанники секции имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Особенности программы: программа содержит ряд отличительных особенностей:

Обучение детей начинается с 7-летнего возраста;

Сокращена содержательная часть программы;

Уменьшен объём материала содержательной части программы;

В программе снижен уровень предъявляемых требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Адресат программы: учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 7-9 лет прошедшие месячный испытательный срок и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, имеющие допуск – разрешение врача.

Формирование группы производится в начале учебного года, согласно Уставу МБУДО г. Иркутска ДДТ №3 и санитарно – эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав группы составляет от 10 – 15 человек.

Срок реализации программы 2 года.

Форма занятия – учебное групповое тренировочное занятие.

Режим занятий учебной группы 1-го года обучения включает 2-х разовые занятия в неделю продолжительностью 2 учебных часа каждое. Перерыв между занятиями составляет 10 минут после часа занятий. 144 часа в год.

Режим занятий учебной группы 2 года обучения включает в себя 3-х разовые тренировочные занятия в неделю продолжительностью 2 учебных часа каждое, с 10 минутным перерывом между часами. 218 часов в год.

Цель программы: Обеспечение посредством обучения игре в баскетбол разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности.

Задачи программы:

- Повысить уровень общей физической и специальной подготовленности детей;
- Обучить приёмам игры в баскетбол;
- Научить выполнению игровых действий с учетом амплуа;
- Развить у детей чувства коллективизма и ответственности за своих товарищей;
- Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Объем и содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол для школьников» рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 362 часа; 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 218 часов.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Во избежание травматизма рекомендуется:

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

Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии организма человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Гигиена, закаливание, режим дня, питание.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней зарядки в режиме юного спортсмена. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя) – профилактика вредных привычек. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общезначительная подготовка юных баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общезначительная подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростка, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена. К ним относятся, футбол, хоккей, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и т.д., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП:

Быстрота: 1. Характеристика качества быстроты. 2. Значение быстроты в игровой практике баскетболиста.

Сила: Силовая подготовка баскетболиста, её значение.

Выносливость: Характеристика качества выносливости. Значение выносливости в соревнованиях.

Гибкость: Характеристика качества гибкости. Способы развития гибкости. Значение гибкости в успешном освоении специальных упражнений.

Ловкость: Что такое ловкость. Характеристика качества. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол.

Средства физической подготовки

Общие подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

- Построения, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте и в движении;
- Изменение скорости движения строя;
- Перестроения в одну, две шеренги (колонны), по одному, два и т.д.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, сидя, стоя на коленях) – сгибание и разгибание рук;

Вращения, махи; Отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и медленного бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведение; приведение и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады и пружинистые покачивания в выпаде; подскоки в различных исходных положениях ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); Разгибание и сгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем и повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя и лёжа на спине;

смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Выполняются с короткой и длинной скакалкой, гантелями весом до 1 кг.; набивными мячами весом не более 1 кг.; резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками; обручами и т.д.

Как средства общей физической подготовки используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

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

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

Существует три формы проявления быстроты:

- Латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

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

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

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

Выносливость – способность игрока к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, способность противостоять утомлению. Критерием оценки выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития силы, развития быстроты, развития гибкости, ловкости, скоростно – силовых качеств и т.д. (см. приложение 1 программы).

Раздел 3 Техническая подготовка

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техническая подготовка. Чем совершенней техническая подготовка игроков, тем выше уровень игры команды. Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами: в ведении мяча, передачах, различного рода бросками мяча по кольцу. Чем выше технический уровень баскетболиста, которым он владеет, тем более высокий уровень игры он показывает. Причем применяет он эти приемы, как по отдельности, так и в различных сочетаниях, в зависимости от

игровой обстановки, а их исполнение приходится выполнять на максимальной скорости и молниеносно.

Техническая подготовка включает в себя: технику нападения и технику защиты.

Техника нападения включает в себя ходьбу, бег с различными перемещениями по площадке с многочисленными изменениями направления, остановками после бега без мяча, прыжки для накрывания броска по кольцу и борьбе за отскочивший мяч, ускорения и т.д. В действия игрока с мячом, входят ведение мяча на месте и в движении, ловля и передачи мяча различными способами и атаку кольца после ведения. Кроме этого броски одной рукой (левой, правой) с близких, средних и дальних дистанций. Штрафной бросок по кольцу. Обманные движения на бросок, передачу, ведения мяча. Повороты на месте и в движении как с мячом, так и без мяча.

Юные баскетболисты 1-го года обучения и старше должны обладать знаниями в выходе для получения мяча от партнера, выхода для отвлечения внимания соперника, атаке корзины после ведения, обладать умением «Отдал мяч – выходи».

Техника защиты включает в себя перемещения по площадке с целью противодействия попадания мяча в защищаемое кольцо и состоит из:

Защитной стойки (положения туловища, рук, ног). Перемещения в защитной стойке лицом и спиной вперед, приставным, скользящим и продвинутым шагом в левую и правую сторону. Движения приближающим и отступающим шагом. Бег лицом и спиной вперед, со сменой направления и ритма. Остановки прыжком, на два шага и стопорящим шагом «барабанщики». Прыжки с целью накрывания броска по кольцу с одной и двух ног, с поворотами и в безопорном положении.

Кроме этого техника защиты включает в себя борьбу за свободный мяч при отскоках от щита и потере мяча, а так же выбивание мяча при ведении, вырывание и накрывание мяча, постановку спины (блокирование) нападающего игрока и перехват при плохо выполненной передаче мяча.

Юные баскетболисты 1-го года обучения и старше должны обладать знаниями по противодействию атаке корзины, подстраховке партнера, переключениям в защите, игре против взаимодействия «тройки», «малой восьмерки», скрестного выхода. Уметь защищаться в численном меньшинстве и большинстве.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка»

1. Применение тактических приёмов и схем при игре в нападении;
2. Применение тактических приёмов и действий защиты при игре в баскетбол.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современными техническими приемами, не всегда могут одержать победу над соперником. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивной площадке, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с соперником и наиболее эффективное использование средств.

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

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем

технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка баскетболистов включает:

- Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро принимать игровое действие и исполнять любой технический приём;
- Владение вариантами взаимодействия 2, 3 игроков, характерными для тактической системы игры;
- Владение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- Освоение системы игры и простых типичных для них комбинаций;
- Умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и защите.

Тактика нападения.

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

По своему характеру все действия нападения подразделяются на командные и индивидуальные.

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

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

Групповые действия включают в себя:

- Взаимодействия двух или трех игроков;
- Взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- Взаимодействие трёх игроков – треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение – это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение – система нападения через центрального игрока (1,2,3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные предполагают собой своевременное переключение игрока от нападения к обороне, противодействия игроку без мяча стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину. Кроме этого борьба с заслонами (проскальзывание, выдавливание, обход), выбор места и способа единоборства

защитника, ситуации, при которой 1 защитник и 2 нападающих, 1 защитник и три нападающих и т.д.

Групповые действия – это согласованные действия 2,3,4 игроков команды в перемещениях по всей площадке или на своей половине площадки. Кроме этого, подстраховка, «ловушки», смена игроков.

Раздел 5. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры гандбол, футбол, регби, футбол, хоккей, различные эстафеты.

Научиться играть в баскетбол несложно. Для этого необходимо всего лишь изучить правила, уметь ловить мяч и бросать его в корзину. Однако для того, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из игроков должен не только владеть всеми приёмами техники, тактики игры, но и обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные действия соперников. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс обязательно должны быть включены подвижные игры приближенные к баскетболу и эстафеты:

- игры для обучения и эстафеты для совершенствования ведения мяча;
- игры и эстафеты для совершенствования ловли и передач мяча;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Раздел 6. Соревнования

При подготовке баскетболистов по данной программе предусмотрено проведение соревнований:

- Внутригрупповых. Проводятся по общефизической подготовке, подвижным, спортивным и учебным играм по баскетболу.
- Межгрупповых. Проводятся между учебными группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
- Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города Иркутска).

Воспитательная подготовка.

Специфика воспитательной работы в секции состоит в том, что тренер – преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий, тренировочных сборах, спортивных лагерях и в поездках на соревнования.

На протяжении многолетней подготовки занимающихся в секции тренер формирует у занимающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у детей понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обращать на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у детей должное отношение к запрещенным приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально – волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и

высказывания учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Психологическая подготовка.

Состоит из общепсихологической круглогодичной подготовки юных спортсменов, психологической подготовке к соревнованиям и управления нервно – психологическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего учебного года и специальной психической подготовки к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в соревновательной обстановке.

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

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

В круглогодичном цикле психологической подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого – педагогических воздействий:

- *в подготовительный период* выделяются средства и методы психолого – педагогических воздействий, связанные с морально – психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств, оптимизацией межличностных отношений.

- *в соревновательный период* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

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

Планируемые результаты

В конце каждого учебного года учащиеся 1 и 2-го года обучения должны уметь:

Технические приёмы игры	Этап начальной подготовки
	1-2 год обучения
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка на два шага	+

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 с боку	+
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 на одном уровне	+
Передача мяча одной рукой от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча 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	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по прямой «маятником» перед собой левой и правой рукой	+
Ведение мяча по прямой «маятником лыжник» вперед и назад левой и правой рукой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Ведение мяча зигзагом	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Обводка соперника с переводом мяча под ногой	+
Обводка соперника с переводом мяча за спиной	+
Обводка соперника с использованием нескольких переводом мяча подряд (сочетание)	+
Бросок мяча по кольцу со средних дистанций	+
Бросок мяча по кольцу с ближних дистанций в прыжке	+
Бросок мяча по кольцу (добивание)	+
Бросок мяча по кольцу с ближних дистанций прямо перед щитом	+
Бросок мяча по кольцу с боку от щита	+
Бросок мяча по кольцу параллельно щиту	+
Бросок мяча по кольцу двумя руками в движении	+
Бросок в корзину двумя руками снизу	+
Бросок в корзину двумя руками от груди	+
Бросок в корзину двумя руками сверху вниз	

Бросок в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Бросок в корзину одной рукой без отскока от щита	+
Бросок по кольцу одной рукой после остановки прыжком	+
Бросок в корзину одной рукой от плеча	+
Бросок в корзину одной рукой (добивание)	+
Бросок в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Бросок в корзину одной рукой с места	+
Бросок в корзину одной рукой в движении	+
Бросок в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Бросок в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Бросок в корзину одной рукой ближние	+
Бросок в корзину одной рукой со средней дистанции	+
Бросок в корзину одной рукой с дальней дистанции	+
Бросок в корзину одной рукой параллельно щиту	+

Тактика нападения по годам обучения

Приёмы игры	год обучения	
	1-й	2-й
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака Корзины	+	+
Передай мяч и выходи	+	+
Наведение		+
Пересечение		+
Система быстрого прорыва		+
Система нападения без центрального	+	+

Тактика защиты

Приёмы игры	год обучения	
	1-й	2-й
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+

Теоретические знания

По итогам обучения воспитанник должен знать

- Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом.
- Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма.

- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Основные понятия о режиме дня и рациональном питании.
- Общие понятия о целях игры в баскетбол, её правилах, разметки игровой площадки и т.д.
- Основные требования к технике начала ведения, передачи мяча, стойке игрока и броску мяча по кольцу

Учебный план 1 год обучения

№	Название тем разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	9	9	0	
	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	44	5	39	
	Раздел 3. Техническая подготовка	30	2	28	
	Раздел 4. Тактическая подготовка	20	2	18	
	Раздел 5. Игровая подготовка	25	2	23	
	Раздел 6. Соревнования	12	0	12	
	Промежуточная аттестация	4	0	4	Сдача нормативов
	Итого:	144	20	124	

2 год обучения

№	Название тем разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	14	14	0	
	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	72	5	67	
	Раздел 3. Техническая подготовка	54	2	52	
	Раздел 4. Тактическая подготовка	20	2	18	
	Раздел 5. Игровая подготовка	35	3	32	
	Раздел 6. Соревнования	17	0	17	
	Промежуточная аттестация	4	0	4	Сдача нормативов
	Итого:	216	26	190	

**Учебно – тематический план
1 год обучения**

№ п.п.	Наименование разделов	Количество часов		Форма текущего контроля
		теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1		Опрос, тест - задания
2	Краткий сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
3	Гигиена, режим дня, питание	1		
4	Правила игры (изменения)	3		
5	Оборудование и инвентарь	2		
Итого часов		9		
Всего часов по разделу		9		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	7	Тестирование
2	Быстрота	1	8	
3	Гибкость	1	8	
4	Силовые способности	1	8	
5	Ловкость	1	8	
Итого часов		5	39	
Всего по разделу		44		
3	Раздел 3. Техническая подготовка			
1	Техника нападения	1	14	Наблюдение, тестирование
2	Техника защиты	1	14	
Итого часов		2	28	
Всего по разделу		30		
4	Раздел 4. Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения	1	9	Тестирование, наблюдение
2	Тактика защиты	1	9	
Итого часов		2	18	
Всего по разделу		20		
5	Раздел 5. Игровая подготовка			
1	Учебная игра	1	13	наблюдение
2	Спортивные игры, эстафеты	1	10	
Итого часов		2	23	
Всего по разделу		25		
7	Раздел 6. Соревнования			
1	Товарищеские игры		5	Тестирование
2	Районные, городские, областные, российские		7	
Всего по разделу		12		
Промежуточная аттестация			4	
Итого часов		20	124	
Всего часов		144		

2 год обучения

№ п.п.	Наименование разделов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практик	

			а	
1	Теоретическая подготовка			
1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2		Опрос, тест - задания
2	Краткий сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	4		
3	Гигиена, режим дня, питание	2		
4	Правила игры (изменения)	4		
5	Оборудование и инвентарь	2		
Итого часов		14		
Всего часов по разделу		14		
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	11	Тестирование
2	Быстрота	1	12	
3	Гибкость	1	10	
4	Силовые способности	1	22	
5	Ловкость	1	10	
Итого часов		5	67	
Всего по разделу		72		
3	Техническая подготовка			
1	Техника нападения	1	26	Наблюдение, тестирование
2	Техника защиты	1	26	
Итого часов		2	52	
Всего по разделу		54		
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения	1	9	Тестирование, наблюдение
2	Тактика защиты	1	9	
Итого часов		2	18	
Всего по разделу		20		
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	2	23	наблюдение
2	Спортивные игры, эстафеты	1	9	
Итого часов		3	32	
Всего по разделу		35		
6	Соревнования			
1	Товарищеские игры		5	Тестирование
2	Районные, городские, областные, российские		12	
Всего по разделу		17		
Промежуточная аттестация			4	
Итого часов		26	190	
Всего часов		216		

Календарный учебный график 1 год обучения

Наименование раздела	месяцы									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Общая и специальная физическая подготовка	5	7	5	5	5	5	5	5	2
Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Тактическая подготовка	--	2	2	3	1	3	3	3	3
Игровая подготовка	--	4	3	3	3	3	4	4	1
Соревнования	--	2	1	1	1	1	2	2	2
Промежуточная аттестация				2					2
Итого:	10	20	16	18	14	16	18	18	14

2 год обучения

Наименование раздела	месяцы									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
Общая и специальная физическая подготовка ⁷²	8	9	8	8	8	7	8	8	8	
Техническая подготовка ⁵⁴	4	8	6	6	6	6	7	7	4	
Тактическая подготовка ²⁰	1	2	2	3	2	3	3	3	1	
Игровая подготовка ³⁵	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Соревнования ¹⁷	--	2	2	3	2	3	3	3	--	
Промежуточная аттестация				2					2	
Всего:	18	26	26	28	24	24	26	26	20	

Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является диагностика, определяющая эффективность учебной работы на всем её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

-Текущий контроль на основе систематического визуального наблюдения за качеством выполнения упражнения.

- Промежуточный контроль за уровнем освоения основных умений и навыков проводится в декабре в форме тестирования физических навыков.

- Промежуточная аттестация, проводится два раза в год (май, декабрь), в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний.

Контроль технической подготовки

Тестирование. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Прогресс ребенка в диапазоне так же считается успешностью.

Проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения. Проводится в середине и в конце учебного года.

Тестовые задания (смотри приложение 1)

Полученные результаты учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности. (Смотри приложение 2.)

Контроль тактической подготовленности

Заключается во внесении оценочных суждений по выполнению воспитанниками действий в нападении и защите с учетом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определения умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях:

- правильно принимать решение (выполнить бросок в корзину, сделать передачу, начать ведение);

- правильно занимать место на площадке как в защите (плоский треугольник, закрытая стойка, перемещения по отношению к движению мяча), так и в нападении (быстрый прорыв, в раннем и позиционном нападении).

- быстро переключаться от игры в защите к игре в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за отскочивший мяч на своём и чужом щитах, блокирование игрока, выход на мяч, открывание для получения мяча);

- взаимодействовать в нападении и в защите в разных количественных соотношениях игроков (2х2, 2х1, 1х2, 3х3, 3х2, 2х3, 3х1);

- умение игроков действовать нестандартно, быстро принимая решение.

Общефизическая подготовка (тестирование, сдача нормативов. См. приложение 2)

В разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и защите. На этом этапе важно научить детей ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно – изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Ученики приобретают соревновательные навыки.

В объединении проводится диагностика социализации (приложение 3).

Методическое обеспечение

В методическое обеспечение включены учебные материалы, отраженные в списке используемой литературы, собственные методические наработки, а именно: фото и видео съемка воспитанника во время выполнения им технического элемента, с последующим детальным разбором допускаемых ошибок.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, обзорных лекций продолжительностью до 25 минут, или на специальных теоретических занятиях продолжительностью до 30 минут. Кроме этого теоретические знания приобретаются в ходе практических занятий.

Учебные игры.

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

Игра на одной половине площадки организуют с целью отработки, например, взаимодействие двух или трёх игроков. Игроки должны отработать такие технические элементы игры как ведение, передачи мяча, бросок мяча по кольцу. Кроме этого, отработать личные командные действия «Игрок игрока» на своей половине площадки или в области штрафного броска. Одной команде предлагается в течение 5-10 минут только нападать, а другой защищаться. После чего происходит смена ролей, и в игре тренером указываются допускаемые воспитанниками ошибки. Тренер обязан следить за правильностью выполнения отдельных приёмов обоими командами и своевременно устранять допускаемые учениками ошибки.

В дальнейшем учебная игра может осуществляться с «Призами», т.е. нападающая команда, удачно поразившая корзину соперника, продолжает владеть мячом находясь в позиционном нападении. Победительницей становится команда набравшая определенное количество очков или забросившая наибольшее количество мячей за отведенный промежуток времени.

Кроме этого, на половине площадке две команды отрабатывают командные взаимодействия в передачах мяча. Одной из команд необходимо сделать определенное количество передач между собой. При перехвате или потере мяча выполненные командные передачи обнуляются, а команда перехватившая мяч старается набрать заданное количество передач уже в своей команде.

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

1. Если команда удачно реализовала бросок по кольцу, она продолжает владеть мячом. В такой учебной игре удобно отрабатывать технику игры как в защите, так и в нападении. Исправлять допущенные воспитанниками ошибки.

2. Учебная игра 4х4, 5х5. В каждой команде по 6 – 7 игроков. Запасные входят в игру только после ошибки защитника или удачно проведенной атаки нападающим. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет своего партнера, который опекал соперника, забросившего мяч в кольцо и начинает защищаться против того же соперника.

3. Учебная игра без ведения мяча или с ограниченным количеством ударов мяча в пол (не более 2-х). При нарушении этого условия мяч переходит к другой команде.

При отработке бросков со средней и дальней дистанции каждый мяч, заброшенный издали оценивается в 3 – 4 очка. То же происходит и оценивается в 3- 4 очка при работе за подбор мяча и добивании мяча в кольцо или другом тактическом взаимодействии, например, при постановке заслона и т.д.

В учебной игре воспитанники закрепляют как технические, так и тактические знания. Учатся игре в баскетбол с дополнительными условиями и ограничениями, чем разнообразят учебную игру. Упражнения для развития физических качеств – Приложение 4.

Спортивные игры

Одним из средств подготовки баскетболистов являются спортивные игры футбол, ручной мяч, американский футбол и т.д., так как все эти спортивные игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых и командных действий. Использование спортивных игр при подготовке баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию между участниками игры, вырабатывает игровое мышление. Вырабатывает как волю к победе, так и командных дух.

Спортивные эстафеты

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств игрока, используются разнообразные эстафеты (с преодолением препятствий, скоростные перемещения, круговые, в парах, с предметами и без них). Кроме этого, так как дети любят передвигаться и соревноваться это очень динамично и азартно.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество более старших воспитанников.

Основные воспитательные мероприятия:

- Приём детей в секцию;
- Проводы выпускников;
- Выборы капитана
- Посещение игр команд мастеров с участием БК «Иркут» г. Иркутска во ДС «Труд».

Обсуждение результатов игр.

- Подведение итогов спортивных игр;
- Празднование дня рождения воспитанников;
- Встречи с выпускниками секции ставшими выдающимися спортсменами и играющими в командах мастеров;
- культмассовые походы в боулинг, кинотеатры, экскурсии и т.д.;
- трудовые сборы и субботники.

Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка, оборудованная баскетбольными кольцами и разметкой:

- Баскетбольные щиты с кольцами (не менее 2-х);
- Баскетбольные мячи – не менее 10 шт.;
- Баскетбольные стойки – не менее 12 штук;
- Обручи - не менее 2 штук;
- Метр длинны - 1 шт.;
- Секундомер - 1 шт.;
- Мячи волейбольный - не менее 5 шт.;
- Мяч футбольный - не менее 2 шт.;
- Мяч теннисный - не менее 10 шт.;
- Гимнастическая скамейка - не менее 4 шт.

Используемая литература

1. «Из записной книжки Бобби Найта». Методическое пособие. Изд. Фонд социального партнерства имени С. Радонежского Москва. 1996 год.
2. Гомельский А.Я.. «Энциклопедия баскетбола». Гранд Фаир. 2002 год.
3. Канал сайта Youtube Basketball Academy ASG (Александра Груича)

Приложения

Приложение 1

Тестовые задания для определения технической подготовленности занимающихся

1. Бросок по кольцу с выбранных точек (20 бросков). Оценивается процент попадания;
2. Штрафной бросок по кольцу (16 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Перемещения по площадке 5 х 6 раз (лицом и спиной вперед, правым и левым боком);
4. Бросок по кольцу с выбранных точек (20 бросков). Оценивается процент попадания;
5. Штрафной бросок по кольцу (16 бросков). Оценивается процент попадания;
6. Комплексный тест в скоростном ведении. Оценивается время выполнения и количество попаданий; (4;6;8 попыток)

Приложение 2

Показатели двигательной подготовленности 1-го года обучения

№ п.п.	Контрольные упражнения	Показатели		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Челночный бег, 3х10 метров, секунд	9.8	10.2	10.6
2.	Бег с высокого старта, 30 метров (сек.)	6.2	6.8	7.2
3.	Бег 1000 метров	Без учета времени		
4.	Многоскоки, 8 прыжков (метр)	9.0	7.0	5.0
5.	Средний бросок по кольцу 5 попыток	3	2	1
6.	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1

Показатели двигательной подготовленности 2-го года обучения

№ п.п.	Контрольные упражнения	Показатели		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Челночный бег, 3х10 метров, секунд	9.1	9.8	10.4
2.	Бег с высокого старта, 30 метров (сек.)	5.7	6.2	7.0
3.	Бег 1500 метров	Без учета времени		
4.	Многоскоки, 8 прыжков (метр)	12.5	9.0	7.0
5.	Средний бросок по кольцу 5 попыток	4	3	1
6.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	2	1

Оценочный лист

Название коллектива

№ группы: _____ Дата заполнения:

баскетбол

Педагог: Шалгин А.Б.

№	Фамилия, имя	Г.р.	01	02	03	04	05	06	Ср.	Уровень (высокий, средний, низкий)
1										
2										
3										
4										

Приложение 3

Диагностика социализации

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12

		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива _____

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог: Шалгин А.Б.

№	Фамилия,	Г. р.	Г. з.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	С р.
1																										
2																										
3																										
4																										

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, приседание на одной и двух ногах);

Преодоление веса и сопротивления партнёра;

Перенос и перекладывание груза;

Лазание по канату, шесту, лестнице;

Перетягивание каната; Упражнения на гимнастической стенке;

Упражнения с набивными мячами; Борьба.

Упражнения для развития быстроты

Повторный бег на дистанции до 30 и свыше 30 метров со старта и с ходу, при этом скорость выполнения упражнения максимальная;

Бег по наклонной плоскости вниз;

Бег за лидером;

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног и рук до предела, мостик, шпагат);
- Упражнения с гимнастической палкой или с короткой скакалкой (наклоны вперед назад, повороты туловища);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги;
- Упражнения на гимнастической стенке и 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 сторону, назад;
- Прыжки через гимнастического коня
- Стойки на голове, руках, лопатках;
- Упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, гимнастической скамейке, бревне, при катании на коньках и лыжах;
- Жонглирование теннисными мячами;
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- Метание мячей после кувырков и поворотов;

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием;
- кувырки через голову с различными перемещениями;
- переноска нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мяча), ловля и метание мячей.
- Игра в мини – футбол теннисным мячом, бадминтон, теннис настольный.

Упражнения для развития общей выносливости

- Бег равномерный и переменный от 1000 до 3000 м.,
- Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа;
- Плавание с учетом и без учета времени;
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км;
- Туристические походы.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств

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

- Перепрыгивание предметов (скамейка, мяч и т.д.), чехарда, прыжки в глубину;

- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз;
- Подвижные игры с отягощением;
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками и метанием предметов в цель;
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра;

Специальные упражнения

Скоростно – силовая выносливость

Для развития скоростно – силовой выносливости применяются:

- Упражнения в беге, прыжках, технико – тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- Учебные игры с увеличенным временем, заданным темпом, перехода от нападения к защите и обратно;
- Круговая тренировка (скоростно – силовая, специальная).

Специальная ловкость

Используются упражнения:

- Подбрасывание теннисного мяча в ходьбе и беге, после поворотов и переводов баскетбольного мяча;
- Метание теннисного мяча в цель, при этом свободной рукой контроль баскетбольного мяча;
- Броски – передачи баскетбольного (ых) мячей в стену с последующей ловлей;
- Ловля мяча после отскока от стены, после поворота, приседания, прыжка, перехода в положение сидя;
- Прыжки вперёд вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (с сохранением вертикального положения туловища);
- Ведение мяча с перепрыгиванием через препятствие гимнастическую скамейку, с ударом о скамейку. Ведение мяча с передвижением по скамейке и т.д.;
- Ведение двух, трёх баскетбольных мячей одновременно. Ведение мяча с попыткой выбивания мяча у партнера;
- Ведение одновременно двух мячей левой а затем и правой рукой;
- Комбинирование упражнения, состоящего из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов (смена ритма), ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступню точно у намеченной линии).
- Жонглирование 2-х, 3-х мячей одновременно;
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча;
- Перемещение в парах лицом, боком друг к другу с передачей двух мячей одновременно.

Прыжковые упражнения

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные серии). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров). Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Серийные прыжки на месте и в движении с подниманием колен к груди.
- Прыжки в сторону (одиночные и серийные) на месте через «Канавку» или гимнастическую скамейку и продвигаясь вперед, назад.
- Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели до 1 кг.);

Быстрота и ловкость

- Ускорения и рывки на отрезках от 3-х до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа, спиной вперед, лицом и боком);
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь;

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам тренера: в догонку 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 дистанции с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе, и круговые движения кистями;
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- Передвижения, в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, выполнить хлопок руками в ладоши.
- Передвижение в положении, упор лежа по кругу в левую и правую стороны, при этом носки ног находятся на месте;
- Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами, теннисными мячами (сжатие);
- Имитация броска по кольцу с резиновым амортизатором (эспандер лыжника), гантелями весом до 1 кг. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке;
- Метание мячей различного размера и веса, но не более 1 кг. на точность, дальность, быстроту;
- Метание камней с отскоком от водной поверхности;
- Метание палок в цель (игра «городки»);
- Игра в «Пионербол» используя баскетбольный мяч или тяжелый мяч с весом не более 1 кг.;
- Удары по летящему мячу (волейбольный, баскетбольный) в прыжке с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через натянутую веревку на точность попадания в цель.
- Броски мячей через волейбольную сетку (игра «Перестрелка»), с использованием мячей различного веса и размеров (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, тяжелые мячи с весом до 1 кг.);
- Обучение падению игроков на руки назад с последующим отталкиванием по направлению движения, а так же в стороны;
- Бросок мяча с разбега в прыжке, с толканием о гимнастическую скамейку;
- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу на стене и в ворота;
- Ловля высоко летящих мячей в прыжке и ответной передачей партнёру на месте и в движении, а так же с добиванием в баскетбольную корзину.
- Борьба за мяч отскочивший от кольца (постановка спины, выбор позиции, добивание мяча в высоком прыжке с отклонением)